Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Edgar Cayce et la santé

Roger ELEFANT

collection
plumes au
bout des
doigts

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Edgar Cayce et la santé

Photo de couverture : un arbre, symbole des soins naturels que Cayce préconisait.

Roger ELEFANT

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Du même auteur :

Collection auteur : « Les grandes énigmes »

- L'Atlantide et Mu
- Les grands mystères du Monde
- Ovnis et réalités impalpables
- Extraterrestres, ovnis et mondes parallèles
- Les géants des origines (en attente)

Collection auteur : romans et Science-fiction

- Le trésor d'Atahualpa (roman d'aventures)

Collection auteur : « Santé au naturel »

- Edgar Cayce et la santé
- Edgar Cayce et les soins alternatifs (en attente)

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Livre à commander sur le site :
TheBookEdition.com

Collection éditeur : « Plumes au bout des doigts »

(frais d'expédition inclus)

Consulter aussi le site Internet :
Atlantide-mu.over-blog.com

ISBN : 978-2-9536731-5-9
Dépôt légal novembre 2010
Tous droits réservés

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Avant-propos

Ce livre a pu voir le jour grâce à mon ami Daniel Briant pour la correction informatique. Je remercie aussi mon épouse qui m'a poussé à l'écrire, mais à l'origine, il n'était prévu qu'à ma stricte intention dans le but de regrouper quelques soins naturels de Cayce, pour les petits maux du quotidien !
Cet ouvrage est effectivement basé sur les « lectures » de santé d'Edgar Cayce, le plus célèbre « médium-sous-hypnose » de tous les temps, ou « voyant-psychique » (comme disent les Américains).

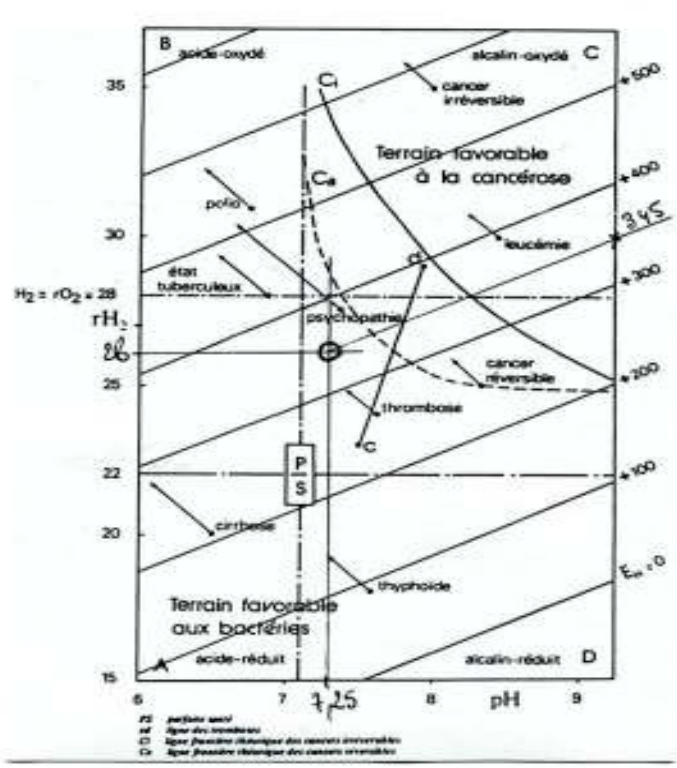
Avertissement

Cet ouvrage, n'a qu'une vocation d'information, afin de faire connaître une thérapeutique différente et souvent très originale. Ce recueil n'est donc pas un livre de médecine. Je conseille donc au lecteur de faire confiance en premier lieu à son médecin traitant, car une maladie grave peut se cacher derrière des symptômes anodins !

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Voici ci-dessous, le « graphique bioélectronique » par le test du sang et des urines du Pr Louis Claude Vincent, il y a de cela une vingtaine d'années.



Le cercle indique ma position physiologique. Celle-ci était assez proche de la ligne pointillée en arc de cercle, marquant le début d'une condition cancéreuse...
J'ai alors modifié mon alimentation (en tenant compte essentiellement des « lectures » d'Edgar Cayce et 20 ans après, j'ai pu écrire ce livre !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Sommaire

Chapitre 1 : Qui fut réellement l'étrange Edgar Cayce ?.....…...Page 9

Chapitre 2 : Les véritables raisons des maladies selon Cayce……. Page 23

Chapitre 3 : Exemples surprenants de soins « à la Cayce »…….. Page 37

Chapitre 4 : Résumé des soins « à la Cayce » les plus simples à utiliser….……..... Page 47

Chapitre 5 : Le régime idéal selon Cayce.....…. Page 87

Chapitre 6 : Les substituts...……..... Page 97

Chapitre 7 : La longévité selon Cayce…… Page 101

Chapitre 8 : Les menus « à la Cayce »……..... Page 117

Chapitre 9 : Conseils annexes..……... Page 123

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Qui fut réellement l'étrange Edgar Cayce ?

Chapitre 1

Edgar Cayce fut toute sa vie un homme très ordinaire…, mais, en même temps, **il fut incontestablement l'un des hommes les plus extraordinaires du 20e siècle !**

Paradoxe… me direz-vous ; certes, mais c'est justement ce qui qualifie cet homme ! Le paradoxe d'un être simple, dans sa vie de tous les jours et tout à fait exceptionnel d'autre part, dans sa vie de médium ! Une sorte d'extraterrestre parmi les humains, aux capacités tout à fait hors du commun… qu'il a mis toute sa vie d'adulte au service de ses concitoyens.

La plupart, sinon pratiquement tous les gens qui ont eu affaire à lui, pour une consultation de santé ou de la vie courante, pour connaître leur avenir ou leur passé dans des vies antérieures, estiment **qu'il fut sans aucun doute, le plus grand « voyant » de tous les temps !**

Edgar Cayce est né le 18 Mars 1877, dans une ferme, près d'Hopskinville, curieusement dans le comté nommé **« Christian County », (comté du Christ)**, dans le Kentucky. Est-ce un hasard ! ? Certainement…, mais tout de même je trouve cela bien étrange, car cet homme a indiqué dans une de ses « lectures » (ses réponses sous

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

hypnose transcrites par sa secrétaire) que dans une incarnation antérieure, **il aurait été rien moins que le Christ en personne ! !**

Mais l'ayant relativement bien étudié, je sais qu'il y a eu des réincarnations tout aussi surprenantes… !

Cayce était issu d'une famille d'origine française, qui avait émigré aux Etats-Unis il y avait bien longtemps. Dans son enfance, ses parents ne notèrent rien de très particulier, sinon tout de même, **qu'il parlait aux fées**… **et aussi à son grand-père décédé !** Mais ils n'y prêtèrent guère attention…

Bien que simple fermier, le père d'Edgar Cayce avait été élu juge de paix de son canton. On dit qu'il aurait aimé avoir un fils faisant de brillantes études. Hélas, ce n'était pas le cas ; au contraire, le petit Edgar n'était pas du tout intéressé par les études ! Il avait même bien du mal à suivre les cours à l'école et son père le traitait d'abruti de temps à autre…! La seule chose qui intéressait vraiment cet enfant, c'était de lire la Bible, que son père lui avait offerte. Il la relisait même en entier chaque année ! Il en fut tellement imprégné qu'il en cita des passages toute sa vie et en émailla même régulièrement ses « lectures ».
Mais, le petit Edgar n'était pas un enfant tout à fait comme les autres. Un jour son père fut excédé, car il essayait vainement de lui faire réciter sa leçon et le garçon n'y parvenait pas. En colère, il le disputa sévèrement et quitta la pièce. Edgar sous le coup de l'émotion, resta figé sur son siège et s'endormit finalement sur son livre. Quand son père revint dans la

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

pièce et le réveilla, il lui annonça qu'il connaissait maintenant sa leçon par cœur et qu'il pouvait l'interroger à nouveau, car il avait dormi !
Ce que fit son père dubitatif ne le croyant pas, mais quand il constata que c'était vrai, le garçon connaissait effectivement sa leçon par cœur. Croyant qu'il s'était moqué de lui auparavant, il lui donna pour toute récompense, une bonne gifle et l'envoya au lit !

Sa vie d'élève très moyen, voire parfois médiocre, continua ainsi, jusqu'au jour où dans la cour de l'école, il reçut un ballon violemment tiré dans le dos. Rentrant en classe, il commença peu à peu à en être affecté, puis finalement fut obligé de rentrer chez lui. Quand soudain, il perdit connaissance…
Sa mère le mit au lit et au bout d'un moment, il se réveilla à demi et encore couché et se mit à parler d'une voix claire :

« J'ai reçu un choc, c'est le ballon qui m'a frappé dans le dos ! Pour me guérir, mettez-moi sur la nuque un cataplasme d'oignons et de maïs écrasés ».

Sa mère, qui était à son chevet, n'y comprenant rien, lui fit tout de même le cataplasme qu'il réclamait et le disposa sur sa nuque. Le lendemain matin, le petit Edgar se réveilla guéri et en pleine forme !
Sa famille, une fois de plus, ne prêta pas plus d'attention à cette étonnante guérison et on oublia bien vite ce petit fait divers…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Bien plus tard, à l'âge de 23 ans, en 1900, alors qu'il avait commencé une carrière de représentant en papeterie et assurances, il perdit soudainement sa voix après avoir pris un calmant, prescrit par un docteur pour une simple migraine.
Il se retrouva finalement à l'hôpital et fut examiné sous toutes les coutures, sans que les docteurs de l'hôpital puissent déceler la raison de son aphonie. On fit même appel ensuite à tous les docteurs du canton, sans résultats !

Finalement, il sortit de cet hôpital, totalement aphone, et dut arrêter son métier, puisqu'il ne pouvait plus parler... Il se trouva dans une grande misère psychologique, car incapable de gagner sa vie et aussi de pouvoir épouser sa fiancée Gertrude, car il n'avait pas le sou !

Heureusement pour lui, le photographe de la ville voisine, compatissant sur son sort, l'embaucha pour faire le développement des photos dans son laboratoire, où il n'avait pas besoin de parler.
Sa petite vie continua ainsi, jusqu'au jour où un homme, le professeur Hart, donna une conférence à Hopskinville sur l'hypnose, très en vogue en ce début du 19^{e} siècle.
Mis au courant de l'état du pauvre Edgar Cayce, il le rencontra et lui proposa de tenter de le soigner par l'hypnose. Cayce accepta.
Ils prirent rendez-vous et devant un médecin de la ville, le professeur Hart l'endormit sous hypnose.
À son réveil, **Cayce fut très surpris d'apprendre qu'il avait parlé dans son sommeil**, **mais qu'aussitôt réveillé, il avait reperdu sa voix !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Hart n'y comprenant rien, lui refit plusieurs séances d'hypnose, mais c'était à chaque fois la même chose, et finalement il ne réussit pas à lui redonner sa voix…
Cayce, recommença l'expérience avec un autre hypnotiseur, mais là aussi sans succès...

Cayce était désespéré. C'est alors qu'un certain Al Layne, lui indiqua que s'il résistait aux suggestions de guérison des meilleurs hypnotiseurs du pays, c'est peut-être qu'il était capable de se soigner par lui-même, en s'auto-hypnotisant ! Cayce n'y croyant pas trop, accepta néanmoins l'expérience.
Layne, l'invita chez lui, et le fit se coucher sur son canapé. Il lui suggéra de s'endormir ; ce que Cayce fit presque instantanément. **Il lui demanda alors à voix basse, de parcourir son corps, à la recherche de ce qui provoquait son aphonie et de décrire le symptôme.**
À sa surprise, Cayce se mit à parler et dit en se raclant la gorge :

« Oui, nous avons le corps. Nous constatons une paralysie partielle des cordes vocales, provoquées par une trop forte tension nerveuse. Il faudrait suggérer au corps d'amplifier la circulation du sang dans la zone malade, pendant quelques minutes ».

Ce fut la première (vraie) « lecture » de sa vie, puisqu'elle fut donnée après avoir été questionné !

Layne, fit donc immédiatement une « suggestion » à Cayce, et lui dit :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

« La circulation sanguine va se porter à la gorge. Elle va irriguer l'organe malade et va guérir ainsi la maladie ».

Les personnes présentes à l'expérience constatèrent alors, **qu'une rougeur apparut et s'amplifia au niveau de la gorge de Cayce pendant plusieurs minutes.** C'est alors qu'on entendit la voix de l'endormi, dire clairement :

« La maladie est guérie ! Maintenant, vous pouvez suggérer à la circulation sanguine de revenir à l'état normal, puis au corps de se réveiller ».

Layne s'exécuta et Cayce se réveillant et s'apercevant qu'il pouvait enfin parler, sauta et hurla de joie comme un véritable fou !

À ce moment du récit, je fais un petit aparté, pour signaler que dans mon livre **« Ovnis et réalités impalpables »**, je parle beaucoup du subconscient. J'y expose l'hypothèse, que les radiesthésistes qui posent des questions à leur pendule, **les posent en fait inconsciemment à leur subconscient**. C'est ce dernier qui finalement fait le « travail de recherche » et répond à leurs questions par l'intermédiaire du conscient, via le pendule.
Ceci est très important à noter, car je suis persuadé **que dans le cas de Cayce, le processus des « questions-réponses » en état d'hypnose, correspond aussi à la mise en cause du subconscient.**
D'ailleurs, ce point est si important que j'en reparlerai encore, un peu plus loin dans ce chapitre…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Ensuite, Layne, expliqua à Cayce qu'il avait curieusement parlé dans son sommeil, comme un docteur !
Il lui demanda alors, de le soigner pour ses propres maux d'estomac, pour lesquels aucun médecin n'avait réussi à le soigner, jusqu'à présent !
Evidemment Cayce accepta avec joie, tout en lui signalant **qu'il ne connaissait absolument rien à la médecine...**

Le lendemain, il s'installa à nouveau sur le canapé, et s'endormit rapidement. Layne assis devant lui, l'entendit dire cette phrase curieuse :

« Oui, nous avons devant nous le corps d'Al Layne… »,

et il décrivit tous les symptômes que celui-ci ressentait depuis longtemps !

À son réveil, Layne dit à Cayce : **Je ne vous en ai pas parlé et vous m'avez décrit mes maux exactement, c'est fantastique !** De plus, vous m'avez prescrit des médicaments et je vais les chercher immédiatement !
N'y allez surtout pas, s'écria Cayce, je ne connais rien à la pharmacie non plus ! !
Ne vous inquiétez pas rétorqua Layne, je m'y connais un peu en médecine et en pharmacopée de base et vous ne m'avez prescrit que des médicaments très courants et non dangereux. À bientôt…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Quelque temps plus tard, Layne fit irruption dans le labo où travaillait Cayce, et l'informa tout joyeux, **qu'il l'avait complètement guéri !**
D'autre part, il lui signala, que tout le monde dans son entourage voulait se faire soigner par lui ! !
Il lui proposa même sur le champ, d'ouvrir un cabinet de consultation avec lui, en lui disant qu'il ne prescrivait que des remèdes simples et naturels, sans contre-indication..!
Edgar Cayce hésita beaucoup, puis finit par accepter sa proposition, à condition qu'il ne connaisse pas les patients…

Ils commencèrent leur collaboration dans un petit deux-pièces, que Layne avait loué en ville. Ils eurent immédiatement du succès et les malades se bousculaient à leur cabinet.
Mais Cayce était inquiet, car il craignait de faire une boulette et de provoquer ainsi la mort d'un patient. Il continuait à ne rien connaître à la médecine et il parla plusieurs fois d'arrêter les consultations !
Or, chose étrange, à chaque fois qu'il voulut s'arrêter, il perdit sa voix et ne la retrouvait qu'en recevant d'autres malades…

Ce détail me fait dire, que Cayce devait probablement **être « guidé » par une entité pour ce travail** et que celle-ci le punissait s'il voulait s'arrêter de faire le bien..!

Finalement, de guerre lasse, il se décida de continuer ainsi, mais étant donné qu'il considérait son extraordinaire faculté pour un don de Dieu, il ne

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

demandait toujours pas d'argent pour les consultations... Sa fiancée, Gertrude finit par lui faire la remarque, qu'il ne se marierait jamais s'il ne gagnait pas suffisamment d'argent pour s'installer...

Il partit alors au Texas avec un ami pour tenter de chercher du pétrole pour des compagnies de forage, grâce à son don et se faire un peu d'argent pour son futur mariage. **Il localisa effectivement du pétrole**, mais il se fit flouer par les compagnies qui ne les payèrent pas ! Ils rentrèrent à la maison sans argent et complètement dépités…

Petit aparté : J'ai aussi évoqué la recherche de pétrole par les radiesthésistes, dans « Ovnis et réalités impalpables » et notamment en Amérique !

Finalement, Cayce se résolut enfin à se faire payer pour ses consultations de santé. Il inscrivit à la porte de son cabinet :
« Edgar Cayce, psychic diagnostician » (diagnosticien spirituel). Il n'osa pas écrire « guérisseur », (ce qu'il était en réalité…), car il ne faisait pas que des diagnostics, il donnait des conseils de soins !

Avec le temps et l'expérience, il avait bien affiné sa méthode de consultation et chose extraordinaire, il s'était aperçu **qu'il n'avait pas besoin du malade près de lui pour arriver à faire un diagnostic précis !** Il pouvait le faire à distance, même si le patient était à l'autre bout du pays ! **Il lui suffisait de connaître le nom et les coordonnées du malade,** il s'endormait maintenant à

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

volonté et décrivait les symptômes du malade, sans jamais se tromper ! Il donnait toujours le bon remède pour le guérir. **Si le malade suivait la prescription de Cayce à la lettre, il guérissait toujours ! !**
Seuls les malades qui n'ont pas suivi correctement ses prescriptions, n'ont pas été guéris.

D'où venait la science d'Edgar Cayce ?

De nombreuses personnes très intriguées par ses étonnantes prestations, lui posèrent différentes questions, comme :

- D'où pouvait-il bien tirer ses connaissances médicales, puisqu'il n'était pas médecin et n'avait aucune connaissance du corps humain ?

- Comment pouvait-il faire des diagnostics aussi précis, sans examiner le malade, voire même à distance…, sauf en connaissant son nom et son adresse ! ?

- Comment pouvait-il prescrire des remèdes si efficaces, souvent très bizarres et la plupart du temps inconnus des médecins, qui d'ailleurs assez souvent ne les comprenaient pas ! ?

- Pourquoi appelait-il ses diagnostics, des « lectures », (« readings » en anglais) alors qu'il ne lisait rien devant

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

ses clients, pour la bonne raison qu'il dormait pendant la séance, en état d'hypnose ?

En réponse à toutes ces questions, il répondit un jour :

Qu'une fois endormi, « son esprit » allait chercher les réponses aux questions :

dans une grande bibliothèque où se trouvaient toutes les « archives » du Monde, depuis le début des temps !

Une fois arrivé (par l'esprit) dans cette « bibliothèque », ce qui était quasiment instantané, « quelqu'un » lui présentait **un livre** (qu'il nomme **Akasha**) ouvert à la page qui correspondait à la personne pour qui la question était posée.

Là, il pouvait lire dans « le livre », les lignes qui correspondaient au malade et où était écrit toute l'histoire de cette personne ; notamment tout ce qu'il avait fait de bien et de mal jusqu'à ce jour, y compris dans ses vies précédentes…

Cayce appelait ces livres les **« dossiers akashiques »**, ce qui correspond aux croyances des Hindous, qui avancent depuis des millénaires à peu près la même chose… En effet, pour les Hindous, toutes les actions bonnes et mauvaises sont inscrites dans une sorte de **« livre de vie ».**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Etrangement, ce livre est d'ailleurs cité également dans « l'Apocalypse » !
Cette corrélation est aussi extrêmement étonnante...

Un jour, Cayce, plus intrigué que d'ordinaire sur ses extraordinaires pouvoirs, s'auto-questionna sous hypnose. Il répondit ainsi à sa propre question, qui était de savoir comment fonctionnait le processus de sa connaissance, voici la réponse :

« Oui, nous avons le corps. Dans cet état, l'intelligence consciente est soumise à l'inconscient, ou esprit de l'âme… » *(*etc.)
« L'effacement de l'esprit conscient, mettant le subconscient en action, de la façon décrite ci-dessus, permet à ce corps, d'obtenir les informations, lorsqu'il est dans l'état inconscient ». (Lecture 294)

Finalement c'est exactement ce que j'avance dans mon livre « Ovnis et réalités impalpables », à propos du « subconscient » !

C'est-à-dire, pour répondre à une question (comme le fait par exemple un radiesthésiste, ou semble-t-il aussi un médium comme Cayce) le **« conscient »** réceptionne la question, puis la transmet à **« l'inconscient »** qui la transmet ensuite au **« subconscient ». Celui-ci est alors capable d'aller chercher l'information là où elle se trouve**…, **c'est-à-dire sans barrière de temps et d'espace, car il en est libéré** ; ce que ne peuvent faire, ni le « conscient » ni « l'inconscient » !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La réponse à la question se faisant évidemment par le chemin inverse…

Je suis convaincu également qu'une personne qui cherche une réponse à une question difficile et qui se trouve dans un environnement calme, assis tranquillement sur une chaise (c'est-à-dire sans aucune contrainte physique) peut, dans certains cas « activer » sans s'en rendre compte son « subconscient » et soudain s'écrier « eurêka », j'ai trouvé !
Alors, me direz-vous, pourquoi l'intelligence qui dépend du seul « conscient » ne trouve-t-elle pas spontanément la réponse à la question ? Et surtout, pourquoi pas avant de transmettre la question au « subconscient » ! ?

Eh bien, pour les raisons suivantes :

1e) parce qu'à « l'état normal » (conscient) un être humain ne peut tout savoir !

2e) Parce que dans la vie courante (éveillée), il peut y avoir des blocages neuronaux, dus à diverses causes psychologiques, qui font que même si un sujet connaît la réponse à une question compliquée, il peut ne pas s'en souvenir sur le moment...
Le cerveau peut aussi être tout simplement fatigué, et quand on cherche quelque chose de très particulier ou une décision importante à prendre, la sagesse populaire ne dit-elle pas que : la nuit porte conseil !
Mais normalement, la nuit on dort..! On ne réfléchit pas, du moins consciemment ! Donc, le cerveau travaille

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

seul… et trouve (assez souvent) la réponse à nos questions pendant le sommeil…
Certes, mais comme le cerveau est le siège de l'intelligence et comme on le sait maintenant « l'inconscient » (le 2e niveau) n'est pas la partie du cerveau qui est conçue pour des tâches de réflexion, mais plutôt pour les tâches de régulation automatique des fonctions du corps, c'est donc forcément le 3e niveau du cerveau, le « subconscient » qui effectue le travail de recherche de l'information tous azimuts ! !

Ainsi, de l'eau ou du pétrole qui n'avaient été vus par quiconque auparavant ont été découverts par le processus étonnant du « subconscient » et bien d'autres choses encore !

Ainsi, j'oserai même dire que le « subconscient » est la clé de la connaissance universelle…

Attention, je ne dis pas que tout le monde est capable d'activer son « subconscient » comme savait si bien le faire Edgar Cayce..!

D'autre part, il a expliqué un jour que ses aptitudes à répondre à toutes sortes de questions étaient dues aussi à la connaissance de bien des choses qu'il avait acquise dans des incarnations antérieures..!

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les véritables raisons des maladies selon Cayce

Chapitre 2

Edgar Cayce eut plutôt une longue pratique thérapeutique, en tant que guérisseur puisqu'il donna **près de 9000 « lectures » de santé** (8968 répertoriées) où il insista souvent sur **le maintien d'un bon fonctionnement du corps humain pour conserver la santé**, ce que la médecine a tendance parfois à oublier...

Cayce insista donc beaucoup sur le principe de base du « bon » fonctionnement d'un corps humain et dont le premier principe était : **L'équilibre « assimilation-élimination ».**

Il répéta souvent **que l'assimilation de la nourriture produit des déchets et que si ces déchets ne sont pas régulièrement éliminés** (en allant à la selle) **il y a production de toxines en quantité dans l'intestin !**

Cette situation provoque à la longue **une intoxication puis une intoxination permanente**, qui provoque par voie de conséquence, **de très nombreuses maladies (dont de très graves…) et bien sûr à la longue, la vieillesse prématurée ! !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Il ajoutait : **que le mieux, serait d'aller à la selle tous les jours !**

Il disait qu'on ne devrait pas dépasser 48 heures sans y aller, **car à partir de ce moment le processus de la maladie commençait !**

En fait, il considérait qu'au delà de 48 heures sans selles, il s'agissait pour lui, déjà d'une constipation ! Alors, que trop de gens ne vont pas régulièrement à la selle…

Lors d'une « lecture », il ajouta un jour particulièrement en verve, **que si l'on veillait à un bon équilibre « assimilation-élimination », avec une vie équilibrée la plus proche possible de la normale, on pourrait vivre très longtemps !**
Très en forme ce jour là… il ajouta même : *« presque indéfiniment » ! !*

Ce qui est peut-être beaucoup… mais il faut prendre cette assertion plutôt comme une image… voulant signifier par là, que dans une situation idéale de vie quasiment parfaite à tous points de vue, **on pourrait vivre bien plus longtemps** que la moyenne des hommes actuellement...

Ce que je veux bien croire !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les causes majeures des maladies

Les déséquilibres internes : causes de maladies

« Incoordination » (déséquilibre) est bien l'un des mots maître-mots qu'Edgar Cayce a prononcé le plus souvent en matière de santé ! En effet, selon lui, les maladies étaient presque toutes dues à un quelconque déséquilibre dans le corps, (ou éventuellement à plusieurs en même temps...).
Ces « déséquilibres » pouvaient être principalement d'ordre :

1e) - **psychique** (tracas dans le travail, stress permanent, mauvaises pensées envers les autres, orientation mentale négative et destructrice, etc.).

2e) - **physique** (incoordination entre assimilation et élimination, déplacement d'une vertèbre avec écrasement ou pression d'un nerf proche de la colonne vertébrale, aucune ou très peu d'activité physique, etc.).

3e) - **alimentaire** (erreur dans l'équilibre acide-base, une alimentation trop riche ou trop importante, absorption d'aliments ayants perdu une partie de leurs vitamines, trop de boissons alcoolisées, trop de boissons gazeuses, etc.).

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Une mauvaise attitude mentale : cause de maladies

Dans les déséquilibres psychiques, Cayce insista particulièrement sur une **bonne attitude mentale** pour rester en bonne forme, car une attitude mentale négative ou la jalousie, était un désastre pour la santé… Ainsi, il disait :

« Adoptez une attitude mentale positive. N'entretenez aucune animosité et ne vous sentez pas désappointé parce que les autres ont des idées différentes des vôtres ou parce qu'ils possèdent des qualités dont vous ne jouissez pas. Sachez apprécier ce qui vous revient… », *etc.* (« lecture » 578-13).

Cayce insistait aussi sur le fait que le corps humain n'est pas qu'un tube digestif. C'est aussi un **« esprit dans un corps »** et il insistait pour dire que **« l'un retentissait sur l'autre »**, et ceci beaucoup plus qu'on ne le pense généralement !

Donc, pour Cayce la maladie était souvent la conséquence d'une mauvaise attitude mentale !

Il disait aussi que si c'est le cas, et que si l'on veut guérir, il faut changer cette mauvaise attitude mentale, et l'améliorer… **Pour lui, cette condition était indispensable pour recouvrer une parfaite santé.**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La colonne vertébrale : cause de maladies

Dans les déséquilibres physiques, Cayce préconisa très souvent une vérification de la colonne vertébrale par un **bon ostéopathe**, car un grand nombre de maux et de maladies étaient simplement dus (au départ) à un léger (ou sévère) déplacement d'une ou de plusieurs vertèbres. Par voie de conséquence, bien souvent un nerf longeant la colonne vertébrale était écrasé et ne fournissait plus l'influx nerveux nécessaire aux organes concernés, comme le foie, l'estomac, l'intestin etc.

Eventuellement, **une incoordination entre le système lymphatique et sympathique se créait et la maladie commençait quelque part dans le corps.**
La plupart du temps le traumatisme sur la colonne vertébrale avait été oublié et la personne pouvait même ne sentir aucune gêne sur sa colonne ! Mais le mal se préparait de jour en jour. Une maladie grave peut ainsi se déclarer à la longue ! Cayce disait que ce serait mieux pour tout le monde de faire vérifier sa colonne de temps à autre... Cela devrait faire partie du bon entretien du corps en général !

Pour ma part, je pense qu'une vérification de la colonne vertébrale une fois l'an, enfants comme adultes, par un ostéopathe diplômé, devrait être préconisé et remboursé par la Sécurité Sociale ! Ceci éviterait bien des dépenses de soins à payer plus tard…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Un bon ostéopathe peut remettre en place l'alignement des vertèbres en une seule séance, ou en deux ou trois si nécessaire !

Les déséquilibres alimentaires : causes de maladies

Dans les déséquilibres alimentaires, Cayce insista tout particulièrement sur le **« déséquilibre acide-base »** dans les aliments. Selon lui, **il ne fallait jamais mélanger au cours du même repas des fruits acides, par exemple des citrons, des oranges, des pamplemousses, des pommes ou même des tomates crues, avec des féculents (pain, pommes de terre ou pâtes et équivalents).** C'est une catastrophe pour l'estomac et la digestion !

Donc pas de jus d'orange au petit déjeuner, à moins de ne manger que des oranges. Le jus d'orange toujours loin des repas, les oranges entières et tous fruits acides en général, de même ! !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les carences vitaminiques : causes de maladies

Cayce indiqua à de nombreuses reprises que des carences dans l'alimentation sont à la longue source de l'affaiblissement des défenses du corps et la porte ouverte à toutes sortes de maladies**. Il prôna des règles alimentaires très simples** pour des malades qui avaient des carences comme :

Pour un manque de vitamines, il préconisa de manger des citrons. C'est plein de vitamines et de minéraux disait-il ! Pour une certaine personne, il lui indiqua que les citrons devaient tenir une place énorme dans son régime !
Dans un autre cas, il expliqua que les vitamines permettent le :

« stockage des ressources vitales ; c'est sur ce stock que l'on tire lorsque c'est nécessaire… ».

Donc, s'il n'y a pas ce stock de vitamines, **la maladie peut s'installer !**

Mais attention, il ne faut jamais mélanger un fruit « acide » (comme le citron, les pommes, les tomates etc.) avec des aliments « basiques » (comme les pâtes, le pain, les pommes de terres et autres féculents). Mangez-les, ou faites des jus de fruits loin des repas, par exemple vers 10-11 h ou 16-17 h.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Donc, un jus de citron (bio) loin des repas, est ce qu'il y a de mieux pour la santé !

Pour une personne qui **manquait de fer**, Cayce préconisa de manger :

1)- Dans les légumes : des radis, des épinards, des choux, des navets et des salsifis.

2)- Dans les fruits : des poires, des oranges, des citrons, et des amandes.

Ceci n'est pas spécialement préconisé par la médecine, que je sache. Elle recourt plutôt à des médicaments qui apportent (si le corps le tolère bien…) du fer.
L'homéopathie peut aussi apporter du fer sous une forme dite « colloïdale », qui est généralement bien accepté par le corps humain.

Il faut savoir que lorsqu'un médicament allopathique, (classique) est administré, il se trouve que de temps à autre, la totalité ou une partie du médicament n'est pas acceptée par le corps, et repart dans les urines ou les selles. Bref, s'il ne convient pas au corps pour diverses raisons, on le refait… et il ne sert à rien, ou à pas grand chose dans ce cas !
Ce qui est déjà plus rare avec les médicaments provenant directement de la nature. Ceux-ci sont en règle générale, beaucoup plus assimilables par le corps humain que les médicaments chimiques dont on a souvent copié les molécules sur la nature, pour avoir une constance des

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

performances, pour la simplification de fabrication et d'approvisionnement !

Attention, il faut bien comprendre que si une personne **a un besoin « urgent » de fer, ou de tout autre élément dans son corps**, il vaut mieux sans aucun doute, suivre les prescriptions du médecin **et prendre l'oligo-élément sous la forme préconisée par celui-ci.**
Puis, par la suite, en **« entretien courant »**, on peut le prendre **sous une forme naturelle (plantes, légumes, huîtres, os de poulets broyés, amandes, etc.) que Cayce propose la plupart du temps.** Ou bien, on peut le prendre aussi **sous forme de gélules de plantes,** qu'on trouve dans toutes les bonnes pharmacies en France. Ceci, pour la bonne raison que l'effet naturel, est certainement un peu plus long à agir… mais aussi semble-t-il, plus durable ; et chose importante, **(généralement) sans contre-indication !**
Ceci, évidemment, tant que l'on n'exagère pas, de quelque manière que ce soit, en mangeant trop des produits de la terre, même bio !

Exemple absurde type : Je manque de fer, alors je mange 1 kg de radis par jours et 2 kg d'épinard ! !

Il faut toujours rester raisonnable en tout !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

« L'hyper-alcalinité » : cause de maladies

Edgar Cayce disait que les maladies gênantes, comme les rhumatismes, les rhumatismes articulaires, les arthrites, arthroses, voire les maladies graves comme les scléroses en plaques et toutes maladies dégénératives graves, avaient à voir directement avec une **« hyper-alcalinité » du corps.**
« Attention, il y a une grosse différence entre une « hyper-alcalinité » et une « alcalinité légère » !

La première est mauvaise, la deuxième est bonne !

Il précisait, que la plupart du temps ces maladies se déclenchaient à cause des **sucreries, des chocolats et des féculents.**

Ces trois éléments étaient responsables de nombreuses maladies de peau, dont les urticaires, les dermatoses, l'acné, le psoriasis etc..

Ces maladies sont dues à une surcharge de toxines dans le sang ! **Cayce disait que ces toxines doivent absolument être éliminées pour recouvrer la santé ! !**

Dans cette situation, c'est le PH du sang et de la lymphe qui sont changés,
il devient trop acide ! Il faut le ramener vers l'alcalinité. C'est ce que j'écrivais plus haut :

Une légère alcalinité est bonne pour la santé ! !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

En premier et la plupart du temps, il faut changer son régime alimentaire et suivre **le régime de légumes verts avec très peu de viandes**, que préconise Cayce et ceci est valable en règle général pour tout le monde...

En second, il faut faire de l'exercice physique ou du sport, **car l'exercice favorise l'alcalinité.**

Au contraire**, la sédentarité et le manque d'exercice physique favorise l'acidité.**

En effet et comme indiqué plus haut, il est connu (par la médecine, mais qui n'en tient pas vraiment compte) que les toxines qui circulent dans le réseau sanguin **perturbent le réseau lymphatique et celle-ci devient également acide**, ce qui est très mauvais ! Car, les défenseurs de notre corps « les lymphocytes », diminuent leur activité, **ce qui ouvre la porte à toutes les infections, voire à la vieillesse accélérée et à des maladies graves… ou pire, à la mort.**

Alors, un bon conseil, mangez à la Cayce et faites du sport !

La nervosité, l'anxiété : cause de maladies

Cayce disait souvent que : l'énervement, la colère, l'angoisse, le stress, l'anxiété, la tension nerveuse permanente, **favorisent l'acidité dans l'estomac** en

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

perturbant le « pneumogastrique ». C'est une porte ouverte à la maladie, dont particulièrement les ulcères.
Mais il ne faut pas oublier, qu'une grande partie des maladies, dont évidemment les graves comme le cancer, sont sans aucun doute redevables d'une grande nervosité-anxiété récurrente. Cette situation de stress permanente, est à la longue, très mauvaise pour la santé.
On doit faire la paix avec soi-même et avec les autres pour vivre mieux !
L'activité physique met à contribution le système « parasympathique » qui réduit les acides et produit de l'alcalinité, ce qui fait que les travailleurs manuels font rarement d'ulcères et sont souvent en meilleur santé que les sédentaires.

L'encombrement du côlon : cause de maladies

Cayce a particulièrement insisté toute sa vie pour indiquer à de très nombreux patients qui venaient le consulter pour des maladies dont la plupart n'avaient apparemment aucun rapport avec l'intestin, **qu'il fallait en premier lieu nettoyer leur côlon !**

Le nombre de maladies, provenant d'un côlon encombré est selon Cayce proprement (si l'on peut dire…) **insoupçonnable !** D'ailleurs Cayce est maintenant suivi par de nombreux docteurs, chirurgiens et thérapeutes divers. Aux Etats-Unis, il existe même des cliniques spécialisées qui s'occupent du nettoyage du côlon ! Les

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

stars du show-biz à Hollywood y sont des adeptes convaincus, pour être au maximum de leur forme et de leur beauté...

La liste des maladies dues à un côlon encombré (permanent) est extrêmement longue et prendrait ici trop de place.
D'ailleurs, il semble que cette liste, non exhaustive, s'allonge régulièrement pour des maladies, dont auparavant on ne soupçonnait aucunement le rattachement à un côlon encombré (voire presque obturé dans certains cas !)

Selon Cayce, le nettoyage (à fond) du côlon, contribue directement à éviter les grandes « intoxinations », par cumuls de matières fécales adhérentes aux parois du côlon. Ceci arrive à de très nombreuses personnes sans qu'elles le sachent... Cayce disait :

« Cela fait comme des gâteaux » (curieuse comparaison…) ***collés aux parois » !***

Finalement, ces « adhérences dures » développent une flore pathogène qui provoque **un empoisonnement du sang permanent…** et le vieillissement accéléré des cellules de tout le corps !

Elles provoquent aussi évidemment de nombreuses et diverses maladies, dont certaines très graves… voire mortelles, comme le cancer !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Lire pour plus d'informations sur les maladies dues à un côlon encombré, le livre fondamental (sans jeu de mots…) du Dr Georges Monnier-Shraer, **« La santé par l'hygiène intestinale »**, aux éditions Trois Fontaines, que je vous recommande chaudement.

Page 41 de son livre, il explique la raison de ces adhérences :

« Les adhérences du côlon sont les résultats d'inflammations et d'irritations de la paroi intestinale. Quand le mucus qui la tapisse disparaît ou est diminué, la paroi est exposée aux matières et s'irrite, d'ou une tendance aux adhésions… etc. ».

On constate donc, que même **si l'origine des maladies est multiple, elles se concoctent ensuite, comme un bon bouillon de culture, dans ce pauvre côlon !**

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Quelques exemples surprenants de soins « à la Cayce »

Chapitre 3

Tout au long de sa vie de « guérisseur-psychique », Edgar Cayce formula des **diagnostics absolument précis** sur les malades qui venaient le consulter, sans jamais les examiner réellement, puisqu'il le faisait à l'état d'hypnose**…** Ceci fut vérifié, par de nombreux médecins à différentes époques, mais évidemment, surtout au début de son activité de guérisseur !

Il est à noter, que Cayce formula des thérapeutiques originales (voire très surprenantes) dont la plupart étaient inconnues des médecins. Il proposa aussi des remèdes étranges, dont beaucoup étaient également inconnus des pharmaciens.

Cayce proposait évidemment toutes sortes de remèdes originaux, mais il insista particulièrement pour dire que ce n'était pas uniquement le médicament qui soignait le malade, **mais que le médicament servait plutôt à déclencher la force vitale qui permettait à l'individu de se soigner lui-même !**

Ainsi, disait-il :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

« Sache que toutes les forces de guérison sont à l'intérieur de toi, pas à l'extérieur ! Ce qui vient de l'extérieur n'est là que pour aider l'intérieur à créer une force mentale et spirituelle ». (lecture 1196-7)

Somme toute, si on comprend bien Cayce, **la force mentale, la volonté de guérir est au moins aussi importante que la prise de médicaments !**

Donc, finalement « l'effet placebo » est peut-être bien plus efficace qu'on a tendance à le croire généralement ! !

Alors, quand vous prenez une quelconque thérapeutique (médicaments, soins externes ou exercices particuliers) il faut mettre votre force vitale en action, par l'esprit, pour aider le médicament à agir.
Donc selon Cayce, **vous pourrez visualiser la thérapeutique utilisée en train de soigner l'organe malade et ceci amplifiera le phénomène…** Ainsi, vous guérirez plus rapidement !

Cette action mentale est loin d'être négligeable dans les soins, quels qu'ils soient !

# # #

Il est à noter aussi, que les remèdes préconisés par Cayce, étaient souvent **des produits très simples et proches de la nature**. Mais il y avait la manière de les utiliser…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Ainsi, parmi les soins étonnants, Cayce faisait faire pour **la Leucémie,** des séances de **« lumière ultraviolette »** (avec un appareil à lampe à mercure) **et une glace verte placée entre cette lampe et le corps**. Ce type de soins étaient totalement inconnus des praticiens, mais Cayce avait ses raisons et il les expliqua d'ailleurs en détails…

Il préconisa très souvent aussi « **l'ostéopathie »** (qui était relativement nouvelle à son époque) pour régler des **problèmes de colonne vertébrale**, mais aussi pour **des maux n'ayant « apparemment » aucun rapport direct avec la colonne vertébrale…** Cayce affirmait que :

les « blocages » ou « pressions » des nerfs autour de la colonne vertébrale, provoquent un grand nombre de maladies, voire des maladies graves ou invalidantes ! !

Il ajoutait qu'on a grand tort de ne pas y prêter plus d'attention…

En fait, ceci n'est pas étonnant, car quand un traumatisme se produit sur la colonne vertébrale, il n'est pas forcément très brutal et bien souvent une fois la douleur du choc passée on ne ressent plus de gêne particulière, ou une gêne très supportable et on n'y pense plus !
En réalité, un mal insidieux peut commencer son œuvre et quelques jours ou quelques semaines plus tard, alors que le traumatisme a été oublié, on se réveille avec une vilaine maladie, sans comprendre d'où elle peut bien provenir, **car sans agent pathogène ou cause bien définie…**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Donc, après un choc ou un quelconque traumatisme « assez sérieux » sur la colonne vertébrale, **il faut la faire vérifier par un bon ostéopathe,** c'est une sage précaution, qui mérite la dépense !

Le « **nettoyage du côlon » (colonic irrigation) fait partie des soins étonnants de Cayce.** Il faut savoir que très peu de praticiens ne le proposaient à son époque... et même encore à l'heure actuelle !
Il affirmait que beaucoup de personnes avaient le côlon encombré sans vraiment le savoir et cela faisait parfois **comme des « gâteaux »** dans l'intestin. **Ceci produisait alors un ralentissement du transit et en même temps beaucoup de toxines qui empoisonnent lentement le sang** ! Conséquemment, ce sang empoisonné provoquait **à distance, nombre de maladies, parfois très graves ! !**

On reviendra sur ce point car il est fondamental pour l'être humain.

Le jeûne fut l'un des leitmotivs favoris de Cayce, mais pas le jeûne ordinaire sans rien manger… Non, il s'agissait du **« jeûne de pommes »**, bien plus efficace selon Cayce que le jeûne simple et beaucoup plus facile à pratiquer dans la vie courante ! **Ce type de jeûne était quasiment inconnu avant lui !**

Il insista aussi tout particulièrement sur **« l'équilibre alimentaire »**, mais pas tout à fait comme la diététique traditionnelle l'entend habituellement.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Le point essentiel d'après lui, était de veiller à **l'équilibre « acides-bases » dans les aliments**, pour lequel la plupart des gens, ne prêtait guère attention.
Ceci est aussi un point très important pour la santé, et pourtant pratiquement inconnu de la médecine classique, qui ne s'en soucie guère !

Cayce, avançait aussi l'idée que de très nombreuses personnes avaient un **léger dérèglement de la glande thyroïde (en hyper ou en hypo) et ne le savaient pas.** La plupart du temps, ce petit dérèglement ne pouvait même pas être décelé par les tests de laboratoires, car trop léger, ou accepté car dans les normes. Mais cette petite anomalie à la longue, pouvait tout de même **provoquer un très grand nombre de maladies…** Pour régler ce problème, il préconisait la plupart du temps son médicament favori : **« l'Atomidine »**, un véritable remède fétiche pour lui...

Les médecins qui ont étudié les « lectures » de Cayce, n'ont pas hésité à appeler cette « Atomidine », **« a cure all »** , soit littéralement **(un guérit tout !)**.
Il faut évidemment relativiser et traduire peut-être par : « remède qui aide à guérir un grand nombre de maux »… ce qui est déjà pas mal et particulièrement surprenant ! Je reviendrai donc longuement aussi sur cette fameuse **« Atomidine »** ; mais sachez qu'elle a été employée dans une **liste impressionnante de maladies ou d'algies diverses**, non seulement par Cayce, mais aussi par les docteurs qui soignent « à la Cayce » en Amérique et qui ont encore ajouté quelques applications à cet extraordinaire médicament.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Je signale que ce médicament est inconnu en France.

Dans le registre des éléments étranges ou surprenants que Cayce préconisa pour la santé de l'Homme, il y a bien sûr le cas **des amandes**. Oui, vous lisez bien, tout bêtement des amandes toutes simples…!

Cayce assurait **que si une personne mange au moins une amande par jour, tous les jours de sa vie, cette personne ne pourrait pas être atteinte du cancer !**

Attention, là aussi il faut probablement relativiser quelque peu... Cayce ne le précise pas dans cette phrase, mais cela se comprend naturellement : Soit, à la condition que la personne ait une vie à peu près normale, sans conditions exagérées quelles qu'elles soient, c'est évident !
Il précisait que c'est **essentiellement** grâce au **« magnésium »** que l'amande contient, que le phénomène cancéreux ne peut se développer et grâce aussi à d'autres éléments.
D'après lui, **ce magnésium est d'un type particulier qui est « le plus assimilable et utilisable » par le corps humain !**

De fait, il est bien connu maintenant en médecine classique, que le magnésium est un oligo-élément anticancéreux (mais me semble-t-il) relativement peu conseillé en allopathie... J'ai eu des cancéreux dans ma famille et dans mon entourage et aucun (à ma

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

connaissance), n'a reçu de magnésium en soutien courant postopératoire ou post- chimiothérapique...

Evidemment, **« l'amande » n'est jamais proposée par les médecins, à titre préventif** (ce que je peux comprendre…) car les médecins ne soignent que les malades… pas les gens bien portants !
Pour les soigner du cancer, ils disposent de différents moyens, dont essentiellement le traitement « par rayons » et les différents apports de la « chimiothérapie ».

Un autre remède très simple de Cayce, le **« Calcios », fut aussi un de ses classiques.** C'était tout simplement **du calcium « extrait des os de poulets pulvérisés ».** Ce calcium sous cette forme, n'est apparemment pas proposé par la médecine conventionnelle…
Cette médication pourtant très simple apporte d'après Cayce, **une amélioration de l'assimilation des aliments !**

Ceci est d'une grande importance à mes yeux, **car quantité de gens n'assimilent pas correctement les aliments ingérés, pour différentes raisons et notamment les personnes âgées.**

Ce fameux « Calcios », **contient des enzymes digestives de pancréatine, de la pepsine, et de l'acide hydrochlorhydrique.**

Ainsi, selon Cayce, si l'on prend du calcium extrait des os de poulet (bio si possible…) ces éléments permettent

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

une bien meilleure assimilation de la nourriture, pour toutes les personnes ayant une assimilation déficiente.
Cette information fut donnée pas moins de **1792 fois dans ses « lectures de santé », rien que pour des problèmes d'assimilation !**

Bizarrement, il préconisa aussi du « Calcios » (951 fois), pour des **femmes enceintes…** Mais en réalité, on sait qu'elles ont en général, un grand besoin de calcium.

Il le préconisa aussi et encore plus pour des **tuberculeux** (1548 fois) car il disait que ce calcium, renforce les cellules du sang, ce qui est très utile dans cette maladie. Cette façon de procéder ne semble pas être employée par la médecine classique…

Il y a un soin particulièrement surprenant et qui est un de ses grands classiques, la **« castor oil »** appelée aussi **« Palma Christi »** soit **« la main du Christ »** !
Rien qu'avec cette huile et surtout en fonction du mode d'application très particulier, **Cayce arrivait à guérir un très grand nombre de maladies !**

Cette curieuse **« Castor oil »,** n'était absolument pas de l'huile de castor, comme on pourrait le croire, mais tout simplement de **« l'huile de ricin »** qui n'est autre qu'une plante dont on utilise les graines pour extraire cette huile. On trouve cette **huile de ricin** (codex) dans toutes les pharmacies de France, **mais si l'on peut s'en procurer de la bio, c'est encore mieux, car elle est moins traitée.**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Il préconisa cette huile de ricin, entre autre, pour des massages **(très légers)** sur des tumeurs cancéreuses de la peau !
En effet, il ne faut « jamais » faire un massage brutal sur un cancer ou sur une excroissance de peau douteuse, car il pourrait y avoir affolement des cellules !

Pourtant, un grand médecin spécialiste en cancérologie a commis l'erreur de masser violemment les poumons atteint d'un cancer d'un de mes amis (c'est lui-même qui me l'a confié…). Il a de ce fait, probablement accéléré la prolifération des cellules cancéreuses, car celui-ci est mort très rapidement, alors qu'il semblait être entré plutôt dans une phase d'amélioration, ou de stagnation de la maladie !

Cayce préconisa aussi, au moins 570 fois, l'utilisation de « l'huile de castor » (huile de ricin) en soins externes sous la forme **« de paquets »** comme il disait.
Ces « paquets » étaient fabriqués avec **de la flanelle de laine ou du tissu de coton**, imbibés d'huile et placés sur la partie du corps à traiter. Ils étaient maintenus chauds, par une bouillotte chaude ou par une lampe de chevet maintenue à quelques distances du corps.
Cette curieuse thérapeutique est très efficace et a donné d'excellents résultats sur de nombreuses maladies.

Parmi les soins vraiment étonnants, il y a aussi **le port sur soi de certaines gemmes et de certains métaux** pour améliorer la santé.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Mais Cayce a-t-il vraiment été le premier à préconiser les gemmes dans un but thérapeutique ? **Les pharaons égyptiens portaient du Lapis-lazuli** (pierre d'un bleu azur). Les Indiens Hopis portent des bijoux en turquoise (pierre également d'un bleu azur) et assurent que c'est excellent pour la santé.

Cayce préconisa également de porter le plus proche de la peau, du **« Lapis-lazuli »** qui, disait-il, **est bon pour la santé et améliore la résistance du corps**. Et si **cette pierre bleue est entourée de cristal (de roche) les vibrations favorables sont encore amplifiées !**

Chose étrange, il préconisa le port d'une pièce **d'acier au carbone** dans la poche du pantalon (ou éventuellement de la veste). Il assurait que « cette influence » (les vibrations de cette pièce d'acier) **protégeait des rhumes et du refroidissement des muqueuses...**

J'ai évité de citer quelques autres soins très étonnants également, car ils sont difficiles à appliquer en France, du fait qu'ils nécessitent des produits américains introuvables chez nous ; de plus, il n'y a pas de substituts.

# # # #

Résumé des soins « à la Cayce »

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

les plus simples à pratiquer

Chapitre 4

Le jeûne de pommes

Selon Edgar Cayce, le premier soin pour un être humain mal en point devrait être de suivre ce que font par instinct **les animaux malades, ils jeûnent !** Ainsi, ils n'ajoutent pas d'aliments à leur organisme qui, mal digérés, se transformeraient immédiatement en toxines. Ils se reposent, s'économisent et attendent de guérir naturellement.
Edgar Cayce savait aussi (à l'état d'hypnose) que le jeûne est le bon réflexe à avoir en cas de maladie et le recommandait chaudement. Mais, au lieu d'un jeûne traditionnel sans aucune nourriture, il préconisait plutôt **un jeûne « actif »**, qui consistait à ne manger que des pommes. C'est ce qu'il appela tout simplement le **« jeûne de pommes ».**

Mode d'utilisation le plus courant :

Pour cela, il faut manger « exclusivement » des pommes, autant qu'on veut, mais des pommes mûres (bio) pendant trois jours et rien d'autre.

De toute évidence, le nombre de pommes à absorber est fonction de l'individu et aussi de la taille des pommes !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Par exemple, pour fixer les idées, pour des pommes de taille moyenne, je prends dans mon cas :

Deux pommes le matin, trois à midi et deux le soir. Si j'ai trop faim, j'en mange une de plus vers 17 h.

Puis, à la fin du 3e jour, Cayce conseille d'absorber une demi-tasse à café d'huile d'olive, pour finir de nettoyer le tube digestif. (Ce qui représente environ trois à quatre cuillères soupe et pour les moins courageux, au moins deux cuillères à soupe…)

Attention, prudence, l'huile d'olive fait « généralement » aller à la selle relativement rapidement !

Cayce avançait l'idée qu'avec un « jeûne de pommes », puis l'absorption d'un peu d'huile d'olive, on pouvait nettoyer les toxines de n'importe quel corps !

Ce semi-jeûne, finalement, a le double avantage de nettoyer le corps d'une bonne partie de ses impuretés, tout en permettant de vaquer (à la plupart) de ses occupations.
Je conseillerais au lecteur s'il décide de faire un **« jeûne de pommes » comme le conseille Cayce, de le commencer plutôt le vendredi et si possible le 3e jour, d'éviter de conduire un véhicule.**

D'autre part, je précise qu'il est plus agréable de faire un jeûne en dehors de la période hivernale, car dans ce cas

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

on a plus froid que d'ordinaire…, mais quand il faut, il faut !

Il est à noter **que Cayce déconseillait de manger des pommes « crues » en dehors des « jeûnes de pommes »**, car ce fruit est trop acide disait-il.
Il ajoutait qu'il est bien plus préférable de **manger les pommes cuites au four**. De cette manière précisait-il, l'acidité de la pomme est réduite.

L'hydrothérapie du côlon

Edgar Cayce était dithyrambique sur ce simple soin qu'est le « lavement » du côlon ! Il semble qu'il en ait été le véritable pionnier, ou tout du moins le porte-parole enthousiaste de son époque… À l'instar d'un certain Abbé Kneipp bien connu des naturopathes européens,

D'ailleurs, Cayce prônait toutes les formes d'hydrothérapie ! Il le répéta sans cesse pendant des années et pour de très nombreux malades.

Les Romains l'avaient devancé avec leurs bains chauds et froids suivis de bains de vapeur ou éventuellement de massages pour maintenir une bonne santé !

Finalement, si on comprend bien toutes les « lectures » de Cayce au sujet des « lavements », **pratiquement tout le monde finit par avoir un côlon encombré un jour**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

ou l'autre, avec des « adhérences dures » collées aux parois de l'intestin... Cayce affirmait d'ailleurs qu'à partir de ce moment, « la maladie » s'installait quelle qu'elle soit, bénigne, grave, dégénérative, invalidante ou même le cancer !
Les naturopathes sont d'accord et pour deux raisons très simples qui sont les suivantes :

1e) L'intérieur du côlon étant rétréci **par les « adhérences » de matières fécales qui se collent aux parois,** produisent automatiquement un ralentissement du transit intestinal, donc une fermento-putrescence (Robert Masson) la constipation simple, puis chronique, avec à la clé une grande augmentation des poisons dans le côlon, et évidemment beaucoup de gaz.

2e) Ces poisons ne s'évacuant pas à suffisamment rapidement, **finissent par passer à travers la paroi de l'intestin et pénètrent dans le circuit sanguin. C'est le facteur déclencheur d'un grand nombre de maladies…**

Finalement, le type de la maladie a peu d'importance ; elle se développera là où le terrain du sujet est faible, tout dépend de la personne, mais elle se développera !
Il faut donc absolument nettoyer ce gros tuyau qu'est le côlon, aussitôt qu'une petite constipation commence sans aller à la selle !).

Selon Edgar Cayce on devrait y aller tous les jours !

Cayce insista même, en disant lors d'une « lecture » :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

« Car tout le monde devrait prendre un bain interne occasionnellement, aussi bien qu'un bain externe ».
(lecture 440-3)

Il préconisait le nettoyage du côlon à tout un chacun, pour maintenir la bonne santé, mais également aussi à des malades ! Ainsi, pour quelqu'un qui avait un **problème de prostate**, il indiqua que ce problème provenait d'un manque de mouvements péristaltiques du côlon et il préconisa aussi un nettoyage du côlon.

Le Dr Georges Monnier-Shraer, dans son livre : La santé intestinale, page 77, confirme les dires de Cayce concernant les « adhésions » de matières au côlon, et précise lui aussi, quelque chose d'important en parlant **des laxatifs** :

« Ils provoquent un spasme, un stress du côlon qui permet d'évacuer une partie des matières accumulées. Mais les matières anciennes restent collées à la paroi… »

<u>Mode d'utilisation pour l'hydrothérapie du côlon :</u>

Il faut acheter en pharmacie (ou boutiques diététiques) **l'appareil à nettoyer le côlon, avec « une grande canule »** (ce n'est pas une poire à lavement…). Suivre à votre convenance le mode d'emploi fourni.

Mais Cayce pour sa part, préconisait de placer dans le seau en plastique, de l'eau tiède (à la température du corps) **additionnée d'une cuillère à dessert bien pleine**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

de « sel fin » (de mer) **plus une cuillère à dessert rase de « gros sel » et mélanger.** Puis, lorsque les trois quarts de l'eau sont passés dans le côlon, stoppez le robinet et mettez dans le quart restant une cuillère à soupe de Glyco-thymoline (c'est un antiseptique pharmaceutique). Mélangez encore, puis finissez de vider le mélange.

Cayce conseillait de faire ce soin de temps à autre au cours de l'année, même pour les gens en parfaite santé, tellement les vertus en sont bonnes pour la santé !

Pour ma part, je dirais que **si tout le monde le faisait au moins une fois par an, ce serait déjà pas mal ! Mais deux fois par an, à partir d'un certain âge, se serait encore mieux (au printemps et en automne par exemple).**
Evidemment, ce soin d'hydrothérapie n'est pas des plus agréables, mais on en retire un tel bienfait selon Cayce, que ça en vaut la peine... Comme je l'ai déjà indiqué, les stars d'Hollywood, en ont fait une sorte de mode ! !

Pour les personnes qui ne veulent pas, ou ne peuvent pas le faire elles-mêmes, on trouve sur Internet l'adresse de petits instituts spécialisés qui pratiquent « l'hydrothérapie du côlon » avec des appareils sous légère pression. Cette pratique « mécanisée » est légèrement différente de celle de Cayce, **mais elle est très efficace et plus rapide.**

Pour ce soin, il faut exiger une canule avec sachet ouvert devant vous.
Pour une première fois et pour la plupart des personnes, deux séances suffisent généralement. Le prix est variable

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

suivant le praticien et est en rapport avec le service... sans que ce soit excessif ! Mais, c'est de l'argent bien placé. À renouveler (si nécessaire, le praticien le dira) huit ou dix jours après.

Ce sont souvent des infirmières qui s'occupent de ce type de soin naturel, qui s'il était suivi (surtout à partir d'un certain âge) éviterait très probablement pas mal de maladies graves…

Les massages

Edgar Cayce ne tarissait pas d'éloges sur ce type de soins qu'il conseilla très souvent. **C'est même le type de soins qu'on retrouve le plus, dans toutes ses « lectures » sur la santé !**

Ces massages étaient pour certaines personnes recommandés sur l'ensemble du corps, parfois sur une zone du corps seulement, **mais le plus souvent ils l'étaient sur la colonne vertébrale**. De temps à autre, il conseillait dans certains cas, **un massage de la plante des pieds, qu'il indiquait comme très efficace aussi.**

Cayce recommandait pour les massages de trouver un bon masseur, pas trop brutal, mais surtout qui ressentait bien les problèmes du corps… Le masseur devait libérer les « tensions » qui gênent les influx nerveux, et les « nœuds » qui bloquent parfois complètement les influx

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

nerveux. Cette situation est évidemment source directe de maladies.

Cayce préconisait (la plupart du temps) de faire pratiquer ces massages avec de **l'huile d'arachide,** car il disait qu'en plus des bienfaits des massages, **c'est la meilleure huile pour soulager les rhumatismes et les douleurs musculaires.**
Mais attention, à l'époque de Cayce, les huiles étaient pour la plupart des huiles bio ! Ce n'est plus le cas à l'heure actuelle et il convient d'essayer de trouver une huile d'arachide bio et ceci est relativement difficile… car généralement elles sont fabriquées dans le pays de production et le marché du bio dans ces pays est très marginal. Si vous ne trouvez pas d'huile d'arachide bio, vous pouvez peut-être essayer de faire les massages avec de l'huile de qualité simplement « diététique », (c'est déjà mieux qu'avec l'huile de friture…). Si vous n'optez pas pour ce type d'huile, vous pouvez alors vous tourner vers l'huile de massage **« Véléda à l'arnica »**, qu'on trouve dans toutes les pharmacies ou magasins bio.
Celle-ci contient un peu d'arachide seulement, mais c'est une excellente huile de massage.

Selon Cayce, **le stress, les tracas et les difficultés de la vie sont à l'origine d'un grand nombre de troubles digestifs** (dont principalement les ulcères et ulcération de l'estomac) **de sorte que la nourriture est mal digérée aussi bien dans l'estomac que dans l'intestin.**

Pour cela, Cayce préconisait **pour améliorer la digestion** (en plus d'un régime alimentaire corrigé) un

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

massage **à l'aide d'un « vibro-masseur » des deux zones du dos, qui sont situées juste sous les dernières côtes, au-dessus des reins** et que les acupuncteurs chinois appellent **« les portes de vie ».** C'est dire l'importance probable de ces deux zones du corps, dont la médecine conventionnelle ne parle évidemment jamais.

Exemple de « lecture » citant l'usage du vibromasseur :

«… avec de temps en temps des massages sur tout le corps, pour stimuler la circulation. Votre état s'améliorerait considérablement si vous employiez un vibromasseur électrique, le long de l'axe cérébro-spinal, en insistant en direction des membres inférieurs et des zones situées de part et d'autre des vertèbres lombaires, de la 9e dorsale, puis la tête et le cou ». (lecture 389-9)

Cayce indiquait aussi qu'on pouvait faire certains massages soi-même (ou pour le dos avec l'aide de quelqu'un) notamment **avec un vibromasseur électrique équipé de sa tête caoutchouc à ventouse** (en forme de cloche). Il ajoutait que c'est encore mieux si on utilise **un peu d'huile d'arachide** (bio ou à défaut l'huile Véléda en France est très bien aussi).

Il recommanda aussi chaudement **le massage des pieds, et particulièrement les zones situées sous les orteils, la voûte plantaire et aussi le talon.**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Il insistait en disant que :

« si le massage des pieds est relativement suivi, les bienfaits pour la santé sont incroyables, mais les gens font rarement la relation entre le massage des pieds et l'amélioration de leur état ».

Cayce expliqua dans une de ses « lectures » **que les massages envoient des stimuli aux différents organes par l'intermédiaire des terminaisons nerveuses, ce qui les réactive.**

Le massage des pieds rétablit aussi une meilleure circulation sanguine dans l'ensemble du corps, ce qui est évidemment excellent !

L'exercice « tête et cou »

Ce simple exercice a été recommandé des quantités de fois pour de très nombreuses personnes. D'ailleurs, si l'on comprend bien Cayce, tout le monde devrait faire ce simple exercice **tous les jours ou au moins par périodes**. De plus, **il ne prend pas plus d'une minute !**

En effet, cet exercice ridiculement simple et facile à effectuer est une vraie mine d'or pour la santé.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Selon Cayce, il a des bienfaits incroyables qui sont :

- l'amélioration de la vue
- l'amélioration de la condition dentaire
- l'amélioration de la vitalité générale
- l'amélioration de l'équilibre entre système sympathique et parasympathique (très important)
- une longévité accrue
- la repousse des cheveux (dans certains cas)

Mode d'utilisation :

Le matin au réveil, pour faire l'exercice **« tête et cou »**, on s'assoit sur le bord de son lit, le tronc bien droit et on bascule **doucement** la tête trois, de la position verticale vers l'épaule droite, puis trois fois à gauche, puis trois fois vers le sternum, puis trois fois vers le dos. Ensuite on fait tourner la tête trois fois vers la droite, puis trois fois à gauche. C'est terminé !
Mais attention, ne faites pas cet exercice trop rapidement, **ce n'est pas une course de vitesse. Cayce disait :**

« prenez votre temps » !

Je n'ose pas citer les cas de malades ayant obtenu une amélioration de leur condition avec ce simple exercice, tant ils sont étonnants, voire incroyables pour un néophyte ne connaissant absolument pas les « lectures » d'Edgar Cayce.
Sachez simplement, que des personnes le pratiquant régulièrement deux fois par jour, matin et soir **et ayant**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

un sérieux problème de vue, on eu une amélioration spectaculaire de celle-ci !

Il est vrai **que dans des cas graves**, elles avaient pratiqué cet exercice assidûment **pendant cinq ou six mois d'affilée !**

D'autres, ont vu leurs **cheveux repousser** (à condition de ne pas les avoir perdus depuis trop longtemps…)

L'amélioration de la « condition physique » (générale) n'est pas aussi spectaculaire, mais elle se fait sentir à la longue… Il faut probablement pratiquer l'exercice « tête et cou » au moins trois ou quatre mois d'affilée pour avoir un résultat !
De toute façon, il a déjà l'avantage d'assouplir le cou rapidement ! !

L'exercice « des oreilles »

Cet exercice est encore plus simple que le précédent, et lui aussi apporte son lot de bienfaits quand il est pratiqué avec suffisamment d'assiduité…
Le tout n'est pas de connaître une technique qui peut apporter une amélioration de santé et la pratiquer de temps en temps… **Il faut la pratiquer régulièrement** et suffisamment longtemps pour qu'un changement puisse se manifester !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Mode d'utilisation :

En l'occurrence, « l'exercice des oreilles » consiste simplement **à appliquer une main sur chaque oreille et à les presser avec un mouvement circulaire (**mais jamais violemment).

Il a précisé une fois dans une « lecture » :

« Une application des mains sur les oreilles, en tournant avec une légère pression, une dizaine de fois. Après, un temps de repos d'une dizaine de secondes, reprise de l'exercice encore une dizaine de fois ». C'est tout !

Soit pour les deux exercices, **une minute environ !**

Selon Cayce, les bienfaits de cet exercice sont les suivants :

- la stimulation de l'appareil auditif
- un renforcement du tonus général de tout l'organisme

C'est déjà pas mal, pour un exercice aussi simple, vous ne trouvez pas ! ?

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

L'Atomidine

L'Atomidine n'est pas un médicament, mais un produit antiseptique qui n'est vendu actuellement (en principe) qu'aux Etats-Unis.
Jusqu'à encore quelques années on pouvait s'en procurer par l'association « le Navire Argo », à Paris 8e, mais il semble que ce ne soit plus possible actuellement.

Ce produit est un cas vraiment à part dans l'éventail des produits conseillés par Cayce, qui le préconisa un très grand nombre de fois ! Je cite ce produit car il est vraiment extraordinaire et même si l'on ne peut plus s'en procurer en France, il peut expliquer indirectement la survenue d'un nombre impressionnant de maladies dues au dérèglement de la thyroïde et des parathyroïdes.

Cette **Atomidine,** est en fait de l'iode sous une forme atomique particulièrement assimilable par le corps humain **« l'iode trichloride ».** Celle-ci semble pratiquement inconnue et/ou pas employée en France...

Cayce la mentionna **pas moins de 825 fois** dans ses « lectures », essentiellement pour de mauvais fonctionnements des glandes, ou un mauvais fonctionnement associé avec un manque d'iode dans le « système » (corps, en langage caycien sous hypnose).

N'oublions jamais que lorsqu'on parle des conseils de soins d'Edgar Cayce, il s'agit **toujours** du Cayce endormi sous autohypnose ! **Cayce éveillé ne**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

connaissait absolument rien à la médecine, et d'ailleurs ne s'y intéressait même pas ! !

Donc, cette fameuse Atomidine était préconisée dans de nombreux maux ou maladies parfois très différentes. Mais, elle le fut plus particulièrement **dans les cas de déséquilibres glandulaires et aussi dans les cas d'incoordinations entre les fonctions d'assimilation et d'élimination.**

Je rappelle que « l'élimination » est généralement prise dans le sens de l'évacuation des selles et des urines (en langage caycien).

L'Atomidine a été employée (principalement) pour :

- des asthénies (faiblesse générale)
- des déficiences d'assimilation
- des déficiences d'élimination
- des désordres gastro-intestinaux
- de l'hypertension
- des anémies
- des leucémies
- des cancers
- des infections aiguës
- des désordres urinaires
- des déficiences des reins
- des bronchites
- des rhumes
- des syphilis
- des pneumonies
- des malarias

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- des arthrites
- des arthrites rhumatoïdes
- des arthroses
- des rhumatismes
- des goitres
- des pleurésies
- des pyorrhées (écoulements de pus dentaire)
- des gingivites (inflammations des gencives)
- des angines de Vincent
- des soins postopératoires
- des soins d'hygiène féminine
- des maladies vénériennes
- des infections cutanées, coupures, piqûres d'insectes

Ainsi, on peut comprendre pourquoi certains auteurs ou thérapeutes ont appelé l'Atomidine un **« cure-all »** (un guérit-tout !).

La liste ci-dessus, est certainement loin d'être exhaustive, car les médecins américains l'étudient encore et trouvent peut-être, en ce moment même des applications à cette étonnante Atomidine…

Attention, l'Atomidine ne fut jamais préconisée en cas de problèmes de cœur !

Le dosage de ce médicament fut prescrit la plupart du temps à doses très faibles. Le dosage habituel « le plus courant » que Cayce préconisait était de :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

une goutte d'Atomidine par jour dans un 1/2 de verre d'eau, le matin à jeun.

Quelquefois, il préconisa (pour certaines affections) une goutte le matin et une le soir.
Dans certains cas particuliers ou très graves, Cayce a prescrit beaucoup plus qu'une ou deux gouttes par jours, mais je n'en parlerai pas ici, **pour ne pas inciter les lecteurs à faire de même !** Il faut toujours rester raisonnable en tout, surtout avec les médicaments. N'oublions pas qu'une molécule peut soigner à un certain dosage et rendre malade, voire pire, à un autre ! !

Une seule goutte d'Atomidine procure déjà six fois la dose minimale requise par jour pour un être humain ! (dixit Cayce)**.**

Trop d'iode dans le corps, conduit rapidement à un dérèglement de la thyroïde, à de la nervosité, de l'insomnie et éventuellement à des troubles cardiaques ! Par exemple, **il ne faut jamais prendre deux sources d'iode en même temps,** mais votre médecin le sait bien…

Si vous décidez de prendre de l'Atomidine suivant les « lectures » de Cayce, dans ce cas, faites-le impérativement sous la supervision d'un médecin !

Ce produit était vendu, jusqu'à présent à :
Héritage Store, 314 Laskin Rd, Virginia Beach VA 23451, U.S.A.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Mode d'utilisation **(selon Edgar Cayce)** :

Dans les exemples les plus fréquemment relevés, **l'Atomidine devait être prise « par cycles », à raison d'une goutte dans un verre d'eau, chaque matin pendant cinq jours, suivis d'un arrêt de cinq jours, puis reprise pendant cinq jours. Ensuite il fallait laisser passer deux semaines de repos et on reprenait le cycle complet.**

Cet ensemble de deux cycles complets était la plupart du temps apparemment suffisant pour régler les petits problèmes **de déséquilibre glandulaire. Mais, si les problèmes n'étaient pas suffisamment améliorés, on pouvait recommencer le cycle complet au moins une fois,** sans augmenter la dose !

Certaines personnes avaient besoin de ce petit réglage glandulaire une fois ou deux dans l'année. Mais certains cas un peu plus compliqués avaient besoin de trois fois dans l'année.

Le Calcios

Je cite aussi ce produit qu'on ne trouve malheureusement pas non plus en France, car il est vraiment étonnant !
Ce produit n'est que du calcium, mais sous une forme curieusement rare à trouver (du moins en France) puisqu'il s'agit simplement de **la poudre d'os de poulets !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Cayce clamait que **c'était la meilleure forme de calcium disponible**, pour les multiples problèmes de santé liés au manque de cet important oligo-élément. Mais attention, du temps de Cayce la plupart des poulets devaient être bio !

Ce Calcios fut recommandé pas moins de 200 fois dans ses « lectures » et dans des cas qui étonneraient certainement bien des médecins !

Par exemple, il fut recommandé dans des cas :

- de faible assimilation (digestion) (15 % des cas).
- de tuberculose (dans 20 % des cas).
- de grossesse (dans 10 % des cas).
- de dérèglement glandulaire (dans 5 % des cas).

Il proclama que le « Calcios » contenait des enzymes pancréatiques digestives, de la pepsine, de l'acide hydrochlorhydrique **et que son usage permettait une bien meilleure assimilation de la nourriture !**

Comme ce produit n'est malheureusement pas (en principe) disponible en France, voir le chapitre sur les substituts.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les amandes

Quel soin étonnant comme **préventif du cancer,** que de manger des amandes ! Eh bien pourtant, c'est ce que Cayce a conseillé des dizaines de fois…

Quel agréable médicament à prendre ! C'est bien le meilleur que je connaisse…
D'ailleurs, étant à la retraite au moment où j'écris ces lignes, je mange actuellement trois à quatre amandes par jour, depuis que j'ai échappé à une situation qui allait tout droit vers la cancérose, il y a près d'une quinzaine d'années, avec pour preuve les analyses de sang et d'urine, basées sur les études du Prof. Louis Claude Vincent, présenté au début du livre.

Comme on l'a vu, l'amande contient du **magnésium** sous la forme selon Cayce **la plus assimilable par le corps humain et ce magnésium est un des principaux oligo-éléments pour contrecarrer la prolifération des cellules anarchiques (dont le cancer)**.
Ceci est un fait médical bien connu, mais il semble que le magnésium, même sous la forme médicamenteuse, ne soit que peu prescrit par les médecins pour cette maladie, qui préfère utiliser d'autres thérapeutiques.
Selon Cayce, dans l'amande il y a plusieurs autres éléments favorables à la santé, c'est donc un véritable condensé de bienfaits.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Mode d'utilisation le plus courant :

Cayce conseillait de prendre pour le cas général, **de une à trois amandes par jour.** Il ajoutait aussi **que si l'on prenait une seule amande par jour toute sa vie, on n'avait pas à craindre d'attraper le cancer !** (sauf excès inconsidérés, cela va de soi !)

Pour ma part, je pense que les gens qui commencent à prendre des amandes assez tard, disons **après 50 ans**, pourraient « essayer » d'en manger **au moins trois, voire quatre par jour** (suivant leur pouvoir de digestion). Attention, ce n'est pas parce que l'amande est bonne à consommer qu'il faut s'en goinfrer et en manger 10 ou 12 par jour ! Vous auriez l'effet contraire, **car l'amande est relativement difficile à digérer pour tout le monde…**

Petite anecdote à propos de l'amande :

La femme d'un de mes amis, ayant été soignée par chimiothérapie pour un cancer et allant mieux, puisqu'elle avait repris le travail ; me voyant manger trois amandes par jour, s'était mise à en manger aussi... Mais elle était gourmande et me dit un jour qu'elle en mangeait jusqu'à 15 à chaque fois !
C'est trop, beaucoup trop ! Il faut être raisonnable en tout, sinon on peut provoquer le phénomène inverse ! !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

L'huile de ricin

La **« Castor oil »** comme l'appelait bizarrement Cayce, ou « Palma Christi » (« la main du Christ »), comme on l'appelait aussi à l'époque de Cayce… Celle-ci n'a curieusement jamais été de l'huile de castor, mais tout simplement de **« l'huile de ricin »** (dont les graines étaient utilisées comme purgatif jusqu'à présent !).
Cette huile donne des résultats quasi miraculeux, si elle est employée convenablement et pour des cas bien spécifiques !
Selon Cayce, **l'huile de ricin ne devait pas s'absorber,** mais devait être utilisée en soins externes sur le corps. **Ce mode d'utilisation était inconnu des médecins** et ils furent très surpris quand ils en eurent connaissance…

Cette thérapeutique est certes très efficace, mais évidemment plus contraignante que d'avaler un simple cachet avec de l'eau !

L'huile de ricin était déjà en usage pour les soins dans l'Ancienne Egypte ! On a en effet retrouvé la description de soins à l'huile de ricin dans le papyrus Ebers, traité médical écrit 1500 ans av. J. C. et conservé à Leipzig. On retrouve également ce type de soins plus tard en Europe, où pendant des siècles **on l'utilisa curieusement à peu près comme Cayce le préconisait, en cataplasmes sur le ventre !**

L'huile de ricin peut être employée pour de très nombreux maux et maladies dont :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- les coliques hépatiques
- les coliques néphrétiques
- les constipations
- les maux d'estomac
- les appendicites
- les rhumatismes
- l'épilepsie
- les néphrites
- les maux de reins
- les tumeurs bénignes
- les tumeurs malignes
- les maux de tête
- les verrues
- les kystes
- les oignons
- les dermatoses
- les cystites
- la longévité (voir ci-dessous, à propos des « plaques de Peyer »)

Cayce a émis l'idée que l'emploi **relativement régulier des cataplasmes d'huile de ricin améliorait la circulation lymphatique et le fonctionnement de toutes les glandes du corps.**
Elle améliorerait aussi la condition des **« plaques de Peyer »** qui se trouvent le long de l'intestin grêle.

Ces fameuses « plaques » réactivées par l'huile ricin, selon Cayce, **sont un puissant agent de rajeunissement,** car, disait-il, **ces « plaques » tendent à**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

diminuer leur activité lorsque le corps s'affaiblit… (notamment en vieillissant !)

Une seule contre-indication pour les cataplasmes d'huile de ricin, ne pas l'utiliser pendant les règles.

Mode d'utilisation :

Prendre du tissu genre flanelle, blanc (ou non coloré). En découper des petits carrés de 4 ou 5 cm de côté et faire des « paquets » (comme les appelait Cayce) de trois ou quatre en épaisseur, l'un sur l'autre. Faire autant de « paquets » qu'il est nécessaire pour couvrir la zone à traiter, en laissant un petit espace entre les « paquets ». Puis faire chauffer de l'huile de ricin (bio ou à défaut Codex, à la pharmacie) avec les « paquets » au bain-marie, dans un petit récipient en verre par exemple, de façon à réchauffer ceux-ci, sans qu'ils soient brûlants. **Puis, disposer les « paquets » sur la, ou les parties à traiter en étant allongé.** (Ne mettez rien sur le cœur).

N'oubliez pas de placer une vieille serviette sous le corps, l'huile ça tache !

Ensuite, vous placez une source de chaleur au-dessus des « paquets » pour maintenir le plus longtemps possible la température. Une bouillotte d'eau chaude (pas trop remplie) ou une lampe de bureau articulée, que vous pourrez rapprocher à 20-25 cm du corps, mais il ne faut pas que cela brûle !)

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Vous restez ainsi jusqu'à ce que l'huile de ricin pénètre et agisse en profondeur, notamment sur le circuit lymphatique.

En général, Cayce recommandait **de faire ce soin plutôt l'après-midi ou en soirée. Il fallait rester ainsi aux alentours d'une heure à une heure trente.**

Il précisait qu'il faut pratiquer ce soin au moins sept jours d'affilée pour avoir un résultat, sans oublier un seul jour !

Il insistait même pour dire **qu'il était mieux de pratiquer ce soin à la même heure chaque jour !**

Pendant ces sept jours de soins, **il fallait absorber au moins deux fois par jour un peu d'huile d'olive**.

Pour être gentil, disons deux bonnes cuillères à soupe matin et soir (voire trois, mais uniquement pour les courageux…).

Ainsi, selon Cayce, avec ce soin à l'huile de ricin, il se fera **un nettoyage de la bile, qui de plus se videra, mais cela peut provoquer quelques désagréments, avec l'évacuation de la boue et/ou des petits calculs…**
(Voir également les substituts).

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La « couleur verte » (en général)

Cayce avait dit depuis longtemps que **« la couleur » était une vibration !** Ceci est beaucoup plus important qu'il n'y paraît, mais pratiquement personne n'y prête attention… Toutefois, les physiciens sont maintenant d'accord avec lui et confirme que la couleur est bien une vibration (ou que chaque couleur correspond à une vibration différente).

Il insistait en disant que **« la couleur verte » était la couleur de la guérison. Il précisait que la vibration du vert aidait les cellules malades à régler leurs propres vibrations déréglées**.

D'ailleurs la sagesse populaire a toujours indiqué que pour une convalescence, il fallait se mettre au vert !

Ainsi Cayce disait que :

« Les réseaux capillaires, la lymphe, absorbent certaines vibrations ». (lecture 45-3)

Donc, si vous, ou un membre de votre famille tombe malade et si vous n'en avez pas dans votre armoire, **courrez vite acheter des draps et des dessus d'oreillers verts** (du vert tendre si possible). Vous guérirez peut-être ainsi un peu plus vite !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La « lumière verte »

Cayce aimait bien cette couleur et allait jusqu'à indiquer, **que la « lumière verte » est un « anticancéreux » préférable aux rayons X ! !**
Il ajoutait que les rayons X détruisent les cellules saines avoisinant la tumeur, **ce que ne fait pas la « lumière verte » !**

Nous savons déjà depuis un certain temps **qu'un organe malade « vibre » différemment qu'un organe sain.** Toutefois, les facultés de médecine ne l'enseignent pas encore…
Les grands guérisseurs très sensibles le savent bien et le ressentent simplement avec leurs mains ! Bien évidemment la médecine allopathique ignore cette réalité…

Toutefois attention, si on vous prescrit une radiothérapie, suivez l'avis de votre spécialiste. Et, lors de cette thérapie avec les rayons, **vous pourrez toujours essayer de faire placer une petite plaque de verre verte** (que vous aurez fourni en l'achetant dans un magasin de verrerie) entre l'appareil et vous, si le médecin n'y voit bien sûr aucun inconvénient…

Au pire, il pourra dire que cela ne sert strictement à rien !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Mode d'utilisation :

Selon Cayce, il n'y a pas plus simple que ce traitement, qui consiste simplement **à exposer l'organe malade sous une lampe de couleur verte du commerce** (ce qui est la façon la plus simple) soit sous une lampe classique avec un carré de verre vert, fixé sous la lampe. Le tout est d'avoir une lumière verte !

Par exemple : On peut utiliser **une lampe (verte) de valeur équivalente à 60 ou 75 W** (soit ordinaire ou déjà colorée). On place la lampe assez proche du corps, **sans que cela brûle** (souvent à 20 ou 30 cm du corps environ).

Pour les nouvelles lampes « à faible consommation », il conviendrait d'utiliser une lampe un peu plus puissante et la disposer à au moins 40 cm du corps **(car celles-ci émettent un rayonnement nocif jusqu'à une courte distance).**

Cayce n'a pas précisé de temps d'exposition de la « lumière verte ». Evidemment on comprend que cela dépend du cas. Mais, si par hasard il y avait la moindre gêne, il faudrait arrêter immédiatement.

À ma connaissance, la « lumière verte » ou « blanche » des spots, ne provoque aucune gêne, hormis la chaleur… sinon les personnels du spectacle qui travaillent toute la journée sous des spots puissants seraient tous à l'hôpital ou au cimetière ! !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Pour le temps d'exposition, on peut donc le choisir comme on le sent. **On peut probablement rester sous la « lumière verte » quelques minutes à une dizaine de minutes,** voire peut-être un peu plus suivant le cas, et aussi suivant la puissance de la lampe…

Puisque Cayce n'a pas été précis pour ce soin, une exposition par jour me semble raisonnable, (éventuellement deux) mais comme toujours, il faut suivre ce traitement assez longtemps pour espérer un résultat !
Ici, il ne s'agit pas de radiothérapie ou de chimiothérapie qui sont « sensés » vous remettre d'aplomb en moins de temps. **Ce type de soin naturel prend du temps !**

En réalité, ce type de soins est plutôt apparenté à ce qu'on appelle maintenant **la « luminothérapie »** qui se pratique chez soi ou dans des instituts de bronzage ou de mise en forme.

L'acier au carbone

Quel étrange soin que celui-ci…! Je crois qu'il n'y en a pas de plus bizarre. En effet, Cayce clamait que si l'on portait **une petite plaque d'acier au carbone sur soi, on n'attraperait pas, ou beaucoup moins de rhumes et d'angines !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Voici une de ses « lectures » à ce sujet, qui est très explicite :

« … mais si l'entité porte sur sa personne, ou dans sa poche, un métal qui est de l'acier au carbone, de préférence dans la poche arrière, cela ionisera le corps par ses propres vibrations, l'empêchera de succomber au froid, à la congestion, à ces tendances maladives qui attaquent les muqueuses de la gorge et du nez ». (Lecture 1842-1)

Suite à cette « lecture » un patient eut l'idée toute simple d'accrocher un morceau d'acier au carbone à son porte-clés et il s'aperçut avec bonheur que cela marchait ! !

Attention, il faut être sûr qu'il s'agisse bien **« d'acier au carbone » !**
Donc, ayez des porte-clés avec une petite plaque en acier au carbone (assez épaisse pour qu'elle ne coupe pas) quitte à y faire graver une figurine ou votre signe du zodiaque ! C'est très simple et ça ne prend pas de place.

Certes, cet acier n'est pas facile à trouver, mais la démarche en vaut peut-être la peine, surtout si vous êtes souvent sujet aux rhinites chroniques, sans oublier évidemment de suivre le régime « à la Cayce » !

On peut trouver (en principe) de l'acier au carbone dans les magasins de bricolage.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Le simple verre d'eau chaude

Encore un autre soin vraiment curieux et on ne peut plus simple, de plus gratuit ! Pour tous ceux qui cherchent à mieux digérer (et ils sont nombreux…) voici une petite astuce de Cayce :

Edgar Cayce clamait comme aide à la digestion, **de boire un verre d'eau chaude au réveil, avant le petit déjeuner ! !** Cette eau devait être ni trop chaude, de manière à ne pas être trop désagréable à boire, ni trop tiède.

D'après Cayce, ce simple « verre d'eau chaude » avait la vertu d'aider la digestion et de clarifier le « système » des poisons.

Occasionnellement, il préconisait aussi une « pincée de sel » ajoutée à l'eau.

Pour ma part, n'appréciant que moyennement l'eau chaude à boire le matin à jeun et n'ayant que peu le droit au sel, j'ai opté pour mettre un peu plus d'eau dans mon bol de chicorée **et j'en bois un peu, avant de faire mes tartines de pain beurrées**. C'est mon verre d'eau chaude à moi !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La gélatine

Selon Cayce, **la « gélatine » agit comme un catalyseur qui améliore l'absorption des vitamines présentes dans les légumes et les végétaux.** Mais ce qui est proprement incroyable, c'est que **la « gélatine » permettrait une absorption sept fois meilleure !** (Oui, j'écris bien sept fois).

À ma connaissance, cette importante information n'est pas ou peu diffusée par la médecine classique, car je n'en ai jamais entendu parler ! !

Vous trouverez de la **gélatine naturelle dans vos plats de viandes où il y a des os, car c'est de là qu'elle provient.** Mais, je n'engage pas spécialement à utiliser celle du commerce « ordinaire »; un petit coup d'œil sur Internet pour savoir comment elle est produite, vous en dégoûtera probablement à jamais !

La gélatine « naturelle » est donc excellente ; une « lecture » de Cayce est très explicite à ce sujet. Elle indique qu'il est nettement préférable de manger les végétaux crus avec de la gélatine, la voici :

« Souvent utilisez les végétaux crus qui sont préparés avec la gélatine. Utilisez celle-ci au moins trois fois par semaine… ». (lecture 3050-1)

Donc, en premier lieu, n'oubliez surtout pas de récupérer **la gélatine de vos propres plats de « viande à os »** et

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

conservez-la au réfrigérateur pour accompagner vos végétaux crus et vos légumes, pendant au moins deux ou trois jours, c'est excellent pour la digestion. (Voir aussi les « substituts »).

La musique et le son « Aum » comme thérapeutique

Un son est une vibration. La musique est une succession de vibrations. Est-il besoin de préciser que « la musique adoucit les mœurs »… Evidemment, pas la musique violente, très forte et syncopée de certains orchestres modernes, qui au contraire provoque des névroses ! Leurs amplis trop puissants seraient plutôt destructeurs des cellules du corps, ou au moins directement de celles des tympans !
Il s'agit ici de musique douce et agréable.

Cayce avait parlé plusieurs fois dans des « lectures » de soins, **que les anciens Egyptiens utilisaient la musique et les couleurs pour soigner des malades très perturbés**. Cayce disait que :

« … Certaines vibrations sont nécessaires comme contrepoint ; elles sont nécessaires pour provoquer une modification ». (lecture 1861-2)

Donc, si vous tombez malade, **faites-vous passer les disques de vos musiques préférées (si possible douces)**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

et évidemment à un très faible volume… Si vous avez des draps verts, sortez-les aussi, c'est le moment !

Généralement, personne n'y pense. On laisse bien souvent le malade dans le silence le plus complet, dans l'idée bienveillante que la personne se repose...

Mais je suis également convaincu, que pour un malade (pas un opéré…) ses musiques préférées diffusées doucement, contribueront (au moins pour une petite part) à améliorer sa guérison !
Pour ma part, j'ai constaté qu'elles ont une nette tendance à me calmer et à aider à ma concentration quand j'écris.
Finalement, la musique douce est une sorte de sédatif naturel !
De plus (si votre condition le permet) vous pouvez essayer de prononcer pendant quelques minutes, **le son « AUM »** qui provoque une forte vibration dans le fond de la gorge ; essayez, vous verrez !

Ce mot ou ce son, est sacré chez les Hindous, ce n'est évidemment pas pour rien, car bien prononcé, **il masse la thyroïde** et contribue à améliorer dans une certaine mesure le fonctionnement de cette glande, **chef de file de toutes les glandes endocrines du corps !**
Cayce va même plus loin, car il ajoute **que ce mot correctement prononcé, permet par sa vibration, de rajeunir ! !** (Oui vous avez bien lu… rajeunir).

Alors, comment est-ce possible ! ? :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Eh bien, probablement parce qu'avec cette vibration, au bout d'un certain temps de pratique, la thyroïde fonctionnant au maximum de ses capacités, **elle réglera au mieux toutes les endocrines du corps**, qui concourent directement à un meilleur métabolisme et à de meilleurs échanges… **Donc à fortiori à un possible effet de rajeunissement, si le corps était dans un mauvais état physiologique !**

Quelle belle perspective…, alors ronronnons tous comme des chats **avec le son « AUM » et nous vivrons peut-être un peu plus vieux et en meilleure santé !**

L'argile

Cayce a parlé de l'argile (mud ou clay) mais beaucoup moins qu'on aurait pu l'espérer ! La raison en est probablement que ce type de soins était très peu connu en Amérique à son époque. En fait, se soigner avec de la terre, devait paraître tellement incongru, voire sale à des Américains, qu'il n'en parla que très peu…
En Europe, pendant ce temps, notamment en Allemagne, mais aussi en France, les soins par l'argile étaient beaucoup plus utilisés.

Mais, Cayce préconisa tout de même lui aussi **les cataplasmes d'argile**, pour soigner différents maux et petits bobos, dont :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- Les subluxations de la colonne vertébrale (chutes, coups, accidents divers, mauvaises postures, etc.).
- Les autres traumatismes légers sur le corps
- les brûlures
- Les éruptions
- La déminéralisation (par voie interne)

Cayce conseillait **de consommer un peu d'argile de temps à autre**. Il disait, que c'est bon pour équilibrer la santé.

En réalité, ceci n'est pas étonnant, car « l'argile verte » (notamment) contient les minéraux les plus importants pour l'être humain « déminéralisé » !

Mode d'utilisation :

En France, on trouve **des dizaines de livres sur l'argile**. Je conseille notamment ceux de Raymond Dextreit, le plus grand spécialiste de l'argile, de Jean Pierre Guénot, et aussi celui de Robert Masson. Il suffit de suivre les indications qui y figurent.

Mais avant de s'intéresser à l'argile, il vaut mieux acheter un des livres de ces auteurs, car ils donnent des conseils judicieux.

En règle générale, pour une utilisation par voie interne, **ces spécialistes conseillent en général, de délayer une cuillère à café rase (ou très légèrement bombée suivant le cas) dans un verre d'eau et boire à jeun,**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

pendant quelques jours. Eventuellement aussi entre les repas.
Certains auteurs indiquent de laisser l'argile reposer toute la nuit et ne boire que l'eau le matin.

Raymond Dextreit considérait l'argile comme « miraculeuse », c'est dire !

Je rappelle simplement ici aux personnes qui s'intéressent aux soins naturels par l'argile, **qu'il ne faut pas mettre de cataplasme d'argile sur le cœur !**
Il y a déjà de nombreuses années de cela, j'ai commis cette erreur et je m'en souviens encore maintenant, croyez-moi sur parole, ne le faites jamais ! !

La lavande

Cayce disait que la lavande est une huile essentielle **qui a des propriétés d'une grande importance.**

1e) Il assurait qu'elle ***« élève les vibrations ».*** Ce qui signifie qu'elle permet à l'esprit de s'élever vers la spiritualité et l'intuition. Bref, elle permet entre autres avantages, d'ouvrir l'esprit…

2e) Toujours selon Cayce, ***« la lavande permet une désintoxication de l'organisme en stimulant les glandes endocrines qui aident à éliminer les toxines ».***

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

On s'aperçoit encore ici, que quand on permet aux endocrines de mieux fonctionner, celles-ci activent (entre autres fonctions) la désintoxication de l'organisme !

La lavande faisait partie de la panoplie thérapeutique des anciens Egyptiens qui en faisaient un grand usage. Assouan, dans le sud de l'Egypte est d'ailleurs encore à l'heure actuelle un grand centre de production des huiles essentielles.

3e) Ceci n'est pas une indication de Cayce, mais il est bien connu (même par nos grand-mères) **que la lavande est un calmant naturel léger, voire un anxiolytique léger** (se reporter à toute la littérature de l'aromathérapie en générale, dont celle du célèbre **Dr Valnet** et aussi du biologiste **Paul Duraffourd**).

Mode d'utilisation le plus courant mentionné dans ces divers ouvrages:

- Acheter de l'huile essentielle de lavande (en diététique uniquement) et se **frotter doucement le plexus solaire avec une ou deux gouttes**.

Attention, de ne jamais porter les doigts imbibés d'H.E. aux yeux, car cela peut brûler la cornée !

La plupart du temps, **10 ou 15 minutes après, vous commencez à ressentir un apaisement**, l'état nerveux ou anxieux s'améliore doucement. **Une ou deux applications par jour sont généralement suffisantes**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

pour les nervosités légères. Pour les cas sérieux ou graves, n'hésitez pas, voyez votre médecin.

Pour ma part, j'utilise un mélange de ma composition qui est le suivant :
2/3 d'H.E. de lavande et 1/3 d'H.E. de marjolaine.

Toutes deux connues pour avoir (entre autres) des vertus calmantes et déstressantes, sans avoir d'inconvénient...

Vous pouvez mettre aussi quelques gouttes de lavande dans les saturateurs de vos radiateurs, car la diffusion de l'H.E. de lavande en fait **un agréable « aseptique » microbien de l'atmosphère.**

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Le régime idéal selon Cayce

Chapitre 5

Voici peut-être **le chapitre le plus important de ce livre**. Car, finalement, une bonne diététique, c'est l'atout majeur, incontournable, pour conserver une bonne santé toute sa vie !
Cayce dans toutes ses « lectures » sur la santé, répétait sans cesse une chose essentielle à propos de ce qu'il appelait la **« diet »** (régime en français) et que l'on trouve très bien résumée dans la « lecture » suivante où une personne lui demandait quelle nourriture il devait supprimer dans son régime, il répondit ceci :

« C'est plutôt la combinaison des nourritures qui produit les problèmes dans la plupart des corps,… Ne combinez pas les fruits acides avec les nourritures contenant de l'amidon » (lecture 416-10)

Pour Cayce, le mauvais mélange **dans un même repas** des aliments **« acide-base »**, ou produisant par réaction chimique dans le corps, le mélange « acide-base », **est la pire des choses en diététique !**

Il attirait l'attention sur certains produits qui sont directement nocifs ou pris en conjonction avec un autre produit. Voici ci-dessous, la liste des produits pour lesquels il faut être très prudent en les mangeant.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Produits « acides » défavorables à la santé

(« acides » = directement acides **ou produisant de l'acidité dans le corps par réaction chimique**)

(Pas plus de 20% de ces produits dans l'alimentation)

- Les fruits (quand ils sont mélangés avec les féculents et les amidons)
- Tous les autres produits acides (idem)
- Toutes les boissons gazeuses (la bière modérément)
- Le café (très mauvais quand il est pris avec du lait)
- Le thé (plus nocif que le café).
- Tous les alcools (sauf le vin rouge modérément)
- Le sucre blanc (sucre de canne bien meilleur)
- Les sucreries en général
- Les pâtisseries
- Le chocolat (ou alors très peu)
- Le porc (sauf le jambon à l'os de temps à autre)
- Les pommes (sauf cuites au four)
- Les tomates (sauf seules, ou cuites au repas)
- Les pommes de terre prises avec la viande (la viande devrait être mangée plutôt avec des légumes verts)
- Les fritures (toutes les sortes)
- Les mauvaises combinaisons comme : pain + spaghettis + pommes de terre + lentilles + petits pois, etc.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Cas particuliers

- Le pain (et produits similaires, le moins possible)
- Les céréales (seulement cuites et peu de préférence)
- Le riz (de préférence brun)
- Les viandes rouges (peu et jamais en friture)
- Les viandes d'agneau, de poulet, de foie, de gibier (de temps à autre)
- Les abats d'animaux (le moins possible)
- Le beurre (peu)
- Le fromage (pas trop et de préférence en pâte dure)
- Les œufs (plutôt le jaune)
- Le lait (pas pour les adultes)

Produits « alcalins » favorables à la santé

(« alcalins » = directement alcalins **ou produisant de l'alcalinité dans le corps par réaction chimique)**

(80% de ces produits dans l'alimentation)

- Tous les légumes verts
- Tous les autres légumes
- Toutes les salades
- La gelée (avec les salades et les légumes, aide à mieux les digérer)
- Tous les fruits frais (en dehors des repas)

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- Tous les fruits secs (en dehors des repas)
- Les flans (aident à la digestion)
- Les œufs au lait (aident à la digestion)
- Les yaourts, laits caillés et similaires (en dehors des repas, car acides)
- Les glaces (aident à la digestion, si pas trop froides !)
- Les lentilles, les pois et produits similaires (pas trop)
- L'huile d'olive (vierge 1ere pression à froid)
- Le miel (en dehors des repas, Robert Masson)
- L'eau (avec un Ph neutre et de bonne qualité, Robert Masson)
- Le vin rouge (un verre au repas)

Selon Edgar Cayce le plus important dans la nourriture humaine, devrait être la consommation **des légumes et notamment des légumes verts.**

Il indiqua précisément qu'il fallait manger :

« Trois légumes qui poussent hors du sol, pour un qui pousse dans le sol ».

Ou aussi, si l'on comprend bien Cayce… si on mange des pommes de terre à un repas par exemple, aux trois repas suivants, on devrait manger des haricots verts, des petits pois, du riz, des flageolets ou des épinards etc. !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Liste des « féculents » ou assimilés

(produits qu'il faut consommer modérément, selon Cayce)

- Le pain
- Le blé (couscous, sorgho, millet, orge, avoine, tapioca, manioc, semoule, etc.)
- Les pâtes
- Les pommes de terre
- Le riz
- Les céréales
- Le maïs
- Les lentilles
- Les flageolets
- Les haricots blancs et rouges
- Les fèves
- Les petit pois
- Les marrons et châtaignes

Tous les produits ci-dessus **produisent par réaction des « glucides » ;** mais attention, le sucre est aussi un « glucide », et nous savons qu'il ne faut pas trop en consommer et jamais du blanc. **Donc, il est conseillé de ne pas trop manger de ces produits ,** ce qui n'est pas spécialement souligné en diététique classique ! Alors, à vous de faire votre choix ! !

# # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Pour conclure ce chapitre, je dirais comme Cayce, qu'il est indispensable **pour être en bonne santé** tout au long de sa vie, de se faire **une règle de suivre un régime convenable, si possible bio, tenant compte de la réaction des produits entre eux. Sans oublier d'aller au « petit coin » tous les jours ou tous les deux jours maximum.**

Ce que n'indique pas forcément la diététique « officielle » ; car la plupart du temps, elle ne tient peu ou même pas compte **du déséquilibre « acide-base » des aliments.** Comble d'erreur, elle préconise même de manger des fruits (ou boire des jus de fruits) acides, au petit-déjeuner avec des tartines, ou pendant les repas du midi et du soir ! !

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les substituts

Chapitre 6

Substitut à l'Atomidine

À ma connaissance, il n'existe aucun produit ou médicament vraiment équivalent ou comparable à l'Atomidine. De nombreux médicaments contenant de l'iode existent, bien sûr, mais ils n'ont pas les mêmes caractéristiques que ce produit.
Les substituts sont donc obligatoirement de divers ordres, sans atteindre vraiment les qualités intrinsèques de l'Atomidine. Mais, à moins de la faire venir des Etats-Unis, il faut la remplacer au mieux possible…

Comme il a déjà été expliqué et selon Cayce, ce produit fournit de l'iode sous la forme la plus assimilable par le corps humain. On pourra donc suggérer à défaut de la remplacer (au choix et sans cumul) par les substituts suivants :

Substituts :

- Les **gélules de Fucus** (c'est une algue marine riche en iode) à prendre par périodes dans l'année. On les trouve en boutiques diététiques.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- Les **huîtres** (toute provenance, mais les Marennes d'Oléron sont très bien) au moins une ou deux fois par semaine en saison.

- **Tous les autres fruits de mer et crustacés** (et particulièrement les praires).

- **Tous les poissons de mer**.

Cayce préconisait **pour tout le monde** de manger tous les produits de la mer et **pour « certaine personnes »** il recommandait même **d'en manger au moins trois fois par semaine et surtout des huîtres.** Il disait :

« Les huîtres fournissent une quantité considérable d'iode ». (lecture 275-17)

- Le **P.O.P.** (c'est de l'extrait du mollusque de **l'huître sauvage portugaise**, dont Robert Masson dit qu'il contient toutes les vitamines, même les plus rares, ainsi que la totalité des minéraux et tous les oligo-éléments catalyseurs connus. Une vraie mine d'or pour la santé !

- Les bains aux **« algues-essence »** (qu'on trouve en diététique, à utiliser au moins deux fois par semaine pour être efficace). Les algues sont aussi une bonne source d'iode naturelle.

- Le **Plasma Quinton (Hypertonic)**, (ampoules d'eau de mer sous une forme particulière). Le laboratoire espagnol qui le commercialise m'a confirmé, que les ampoules

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

contiennent de l'iode en faible quantité, car cela ne figure curieusement pas sur la boîte).

Encore une fois (si nécessaire à l'organisme) il faut choisir son apport d'iode préféré, s'y tenir et **s'en faire même éventuellement une règle de vie** ; mais surtout, éviter de cumuler les apports d'iode de manière habituel.

Substitut au Calcios

Selon Cayce, ce produit qui est une sorte de complément alimentaire, **est la meilleure source de calcium pour un humain.**
En pharmacie et dans les boutiques de diététique, on peut trouver des quantités de produits fournissant du calcium, mais si l'on en croit Cayce, aucun ne vaut le Calcios, qui est simplement composé **de poudre d'os de poulets**. Il est malheureusement introuvable en France.

Substitut :

- **Les os de poulets** (bio). Selon Cayce, il convient simplement de mâcher les « têtes » des plus gros os de poulet **après en avoir ôté la capsule de cartilage**, bien mastiquer la partie rouge qui contient le calcium hautement assimilable.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- **L'Osfor** (en boutiques diététiques). Ce produit qui est un composé de farine d'os, de coquilles d'œufs, de coquilles d'huîtres et de mollusques d'huîtres. Il contient aussi un peu d'iode (donc si vous en prenez régulièrement, soyez attentif au cumul de l'iode).

Substitut à La gélatine

Selon Cayce, la gélatine permet une bien meilleure assimilation des végétaux crus, **toujours un peu difficile à digérer (comme la salade)** mais aussi de certains légumes cuits.
Cette information est pratiquement inconnue en diététique classique.

Un petit aparté à propos de la salade consommée le soir, j'ai toujours entendu dire (y compris par ma grand-mère) qu'il fallait manger la salade le soir, « car ça faisait dormir" ! Tout le monde a entendu ça au moins une fois dans sa vie…
Or, si l'on en croit Cayce se serait une erreur. La salade et tous les légumes crus sont un peu difficiles à digérer, surtout le soir ; et comme tout le monde sait qu'une digestion un peu laborieuse a tendance à assoupir, la confusion a pris le dessus, l'erreur s'est installée !

Cayce, a toujours conseillé de manger les salades et autres légumes crus, plutôt à midi, que le soir !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Sans compter que le soir, le corps est fatigué par sa journée de travail et donc « l'énergie » disponible pour le pouvoir digestif est diminué… en y réfléchissant, c'est tout à logique ! !

Pour revenir à la gélatine, on voit apparaître de la « gélatine naturelle » lors du refroidissement des plats de viande qui contiennent des os ; elle est d'ailleurs excellente à manger !

Substituts :

- l'Agar-agar, est un gélifiant alimentaire végétal obtenu à partir de plusieurs algues marines. Il est recommandé de l'acheter en boutique diététique, **de préférence de couleur beige,** car la blanche a été traitée.

Pour faire de la **gélatine ferme**, mon épouse utilise un **demi-sachet** d'Agar-agar qu'elle dilue dans un quart de litre d'eau, avec **un quart de carré de bouillon de légumes** pour lui donner un peu de goût. Elle porte **le tout à ébullition** et elle verse ensuite le liquide dans trois ou quatre petits récipients en verre avec bouchon en métal, en y ajoutant des herbes fines et de Provence. Elle les conserve au frigo.
Je découpe la gélatine durcie dans chaque récipient à la demande, pendant trois jours en moyenne pour « chaque pot ouvert » et à chaque fois qu'il y a un repas qui contient **des légumes crus (salades) ou légumes verts cuits**. Je la prends aussi en cas de **repas un peu trop copieux…** les enzymes, ça aide !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Substitut à L'huile d'arachide

Edgar Cayce a souvent indiqué dans ses « lectures » que les massages seraient plus bénéfiques à la santé, si on les faisait avec de l'huile d'arachide, notamment en cas de **rhumatismes, de sciatiques, d'arthrite et de douleurs musculaires**.

Mais, **l'huile d'arachide bio est difficile à trouver en France** et quand on la trouve, elle est très chère…

Certes, les qualités exceptionnelles que lui prête Edgar Cayce, vaut peut-être la recherche et la dépense, mais on peut éventuellement à défaut, en utiliser une autre.

Substitut :

- l'huile Véléda à l'arnica (qui contient un peu d'huile d'arachide et qu'on trouve dans toutes les pharmacies et boutiques diététiques et qui est excellente aussi).

Voici la fin de ce chapitre dont l'essentiel des informations provient des « lectures » de Cayce, mais il ne faut jamais oublier la règle de base qu'il a toujours prônée pour toutes les thérapeutiques quelles qu'elles soient, et que je rappelle ci-dessous :

La prise de médicaments ou de compléments alimentaires ou le suivi d'une **thérapeutique quelconque**,

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

devraient être pris dans la majorité des cas, « par rythmes », avec des temps de repos.

La phytothérapie a bien compris ce schéma, car souvent elle préconise le rythme suivant pour la prise de plantes, de tisanes ou gélules de plantes :

Exemple :

- Prise pendant trois semaines de telles et telles gélules, puis arrêter une semaine, reprises ensuite de trois semaines des gélules (ou plantes etc.). Ceci faisant un cycle complet.

Si nécessaire pour une nouvelle série, attendre 10 ou 15 jours de temps de repos et reprendre un cycle complet.

De cette manière et selon Cayce, le corps accepte mieux n'importe quel médicament ou produit de compensation, naturel ou non. **Ils sont ainsi plus efficaces !**

C'est du bonus à bon marché ! !

La prise des produits de soins « par rythmes » est un des petits secrets « à la Cayce »…

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

La longévité selon Cayce

Chapitre 7

D'après Edgar Cayce une vie longue, très longue, bien plus longue que la médecine classique pourrait en rêver… avec une bonne santé est possible !

Ainsi, si l'on comprend bien Cayce, **il n'est pas du tout normal que l'on meure de maladie ou de vieillesse à 60 ou 70 ans !** L'homme qui vivrait selon ses préceptes de diététique et de vie, devrait vivre en bonne forme, apparemment au moins le double, soit de 120 à 140 ans ! Et, pour les individus dotés d'un patrimoine génétique favorisé… on peut alors imaginer au moins 150 ans de vie en bonne forme ! !

Pour les personnes qui hausseraient les épaules à l'énoncé de ces chiffres, pensant qu'ils sont absolument irréalistes… je leur rappellerai que les Hounzas, habitant une haute vallée du nord de l'Inde et les habitants de la vallée de Vilcabamba en Equateur, **atteignent facilement 110 à 120 ans et meurent avec pratiquement toute leur chevelure et parfois même en bêchant leur jardin ! !** (Vous pouvez vérifier !)

À telle enseigne qu'à 80 ans, la plupart des hommes se considèrent encore comme jeunes et honorent régulièrement leur femme…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Pendant ce temps en Europe, à l'âge de 80 ans (pour ceux qui y ont la chance d'arriver à cet âge…) on parle plutôt de « vieillards », proches de la fin du voyage !

Les études de gérontologie ont montré que ces peuples vivaient finalement assez proches de ce que Cayce clame dans ses « lectures »…
À cela, il y a forcément une raison…, les miracles n'étant généralement localisés qu'à Lourdes, j'engage tout un chacun à réfléchir sur les conseils de vie de Cayce pour améliorer la santé et la longévité, d'autant que cela ne peut pas faire de mal, seulement du bien !

À ma connaissance, aucun médecin n'a jamais considéré les conseils de diététique et de vie de Cayce comme étant néfastes à un individu !

Voici ci-dessous, les éléments que Cayce considérait comme importants, voire indispensables à une bonne santé, donc par voie de conséquence, à l'allongement de la vie !
En fait, il est difficile de déterminer l'importance des éléments qui vont suivre, mais finalement cela n'a pas une grande importance. Le tout est d'en suivre le maximum, en fonction de ses desiderata et de ses goûts !

Dans cette liste, j'ai regroupé les éléments qui me semblaient indispensables et/ou les plus intéressants, en essayant de suivre au plus près la pensées de Cayce ; mais il est évident qu'il y en a bien plus qui conduisent à une meilleure longévité…

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les 12 secrets de longévité de Cayce

(interprétation de ses « lectures », car même les Américains ont parfois quelques difficultés à comprendre son langage particulier sous hypnose…)

1e)- Suivre la « diététique », ainsi que les « conseils généraux de vie » résumés dans ce livre.

Comme vous avez pu vous en rendre compte, la diététique qui est préconisée par Cayce, n'est pas la même que celle généralement proposée par les diététiciens, même si parfois elle s'en rapproche sur certains points !
Pour simplifier à l'extrême la pensée de Cayce, **le point principal est de réduire considérablement sa ration de viande (surtout rouge) et de manger en contrepartie des légumes.**
À la place de la viande, hormis un bon steak de temps à autre (pour la force disait-il) **mangez plutôt du poisson !**

Cette règle importante est d'ailleurs en accord parfait avec Robert Masson, notre plus célèbre diététicien-naturopathe français. En fait, il y a de nombreux rapprochements entre Cayce et Masson. À telle enseigne que je me suis permis de lui demander un jour, s'il avait lu Cayce pour s'inspirer de ses conseils de diététique et de santé. Sa réponse à été négative et selon lui, il n'avait jamais lu Cayce.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Edgar Cayce a donné une précision importante au sujet de la consommation des légumes. Il a indiqué, qu'il fallait manger **surtout des légumes « verts »**. En fait, il préconisa sans cesse, comme déjà indiqué, de manger :

trois légumes qui poussent « hors du sol », pour un légume qui pousse « dans le sol » !

Cette règle importante, n'est généralement pas préconisée en diététique classique ; elle est même inconnue par la plupart des diététiciens…

Pour les légumes qui poussent dans le sol, **n'oubliez surtout pas les carottes**, car elles sont excellentes pour la santé en général, disait Cayce.

Mais attention bio, ***« car la carotte a la propriété de concentrer les insecticides »*** (Dr Kousmine).

Il préconisa dans une « lecture » à une personne qui demandait **comment s'immuniser contre les maladies contagieuses** :

« …si vous maintenez l'alcalinité du corps spécialement en consommant des salades, des carottes et des céleris ; ainsi se créeront des conditions qui immuniseront l'organisme ». (Lecture 480-19).

Et il expliquait plus loin dans la même « lecture » :

« … si l'alcalinité est maintenue dans le corps, spécialement grâce aux carottes, celles-ci construiront

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

dans le sang, un système de défense qui immunisera la personne ». (Lecture 480-19).

2e)- Ne pas manger d'aliments indigestes. Cayce nous indiqua à plusieurs reprises, les aliments les plus indigestes pour un être humain sont :

- Les fritures
- Les graisses animales « cuites » (dont le beurre et la margarine)
- Les féculents en général
- Le sucre blanc
- Le pain blanc
- Les pâtisseries

Il est effectivement bien connu maintenant, que les fritures sont néfastes à la santé, ainsi que les aliments dits « blancs » qui sont des produits morts, donc forcément indigestes ou inutiles au corps !

Cayce insistait spécialement **sur la « friture »**. Ainsi, il disait souvent :

« Attention aux fritures. Pas de pommes de terre frites, pas de viandes frites, de steaks frits, de poisson frits, rien de tout cela ». (Lecture 926-1).

C'est très clair…, alors si vous voulez vivre vieux et bonne santé, oubliez vos chères frites et tout le reste frit dans l'huile !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

3e) - Veiller au bon l'équilibre « acide-base » des aliments. Edgar Cayce insistait beaucoup pour que l'on veille au très important équilibre « acide-base » des aliments. (Cette règle fondamentale est quasiment inconnue en diététique classique, sauf en diététique de naturopathie.

Je rappelle ce qu'il disait car c'est très important :

« ne mélangez surtout pas des « fruits acides » (oranges, pommes, citrons, tomates etc.) ***avec des « amidons »*** (pâtes, gâteaux, pain, pois de toutes sortes, etc.) **ils se *font la guerre dans l'estomac » !***

Et encore selon Cayce, comme on l'a déjà vu, **un régime normal équilibré** doit provoquer dans le corps **une « réaction chimique » de 20% acide, pour 80 % alcaline.**

<u>En fait, cette règle très simple, devrait être suivie par tous pour vivre vieux !</u>

Elle montre clairement que la réaction interne doit être **« alcaline » pour conserver une bonne santé.** Il faut donc diminuer l'intoxication et l'intoxination et **par voie de conséquence, cela prolongera la vie ! !**

Il faut savoir **qu'une « acidose » conduit généralement au cancer**… Pratiquement tous les cancéreux, **ont un sang déséquilibré en « acide »** et pourtant le sang ne se déséquilibre pas facilement !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

En fait, le grand secret de Cayce, **c'est que l'alcalinité « interne » (du sang, de la lymphe et des urines) s'obtient simplement en grande partie avec des fruits et des légumes verts !**

Mais attention, il y a une grosse différence entre un « produit acide », et la « réaction acide » de ce produit dans le corps ! ! Même chose pour l'alcalinité ! **Il ne faut pas confondre, « produit » et réaction interne…**
En fait la plupart des « produits acides », pris seuls, produisent une réaction chimique contraire, soit « alcaline » dans le corps. Les « produits alcalins » produisent généralement une réaction inverse, « acide ».
Mais, quand les deux sont mélangés dans le corps, ils produisent des toxines ! !

Malheureusement, **la diététique classique ne se préoccupe pas (sinon ça se saurait…) de la réaction des produits entre eux !**

La plupart des diététiciens classiques vous diront par exemple :
des jus de fruits, c'est bon à la santé ! Buvez-en le matin au petit-déjeuner, avec vos tartines de pain beurrées, au besoin au repas de midi, voire à 16 h avec le pain au chocolat pour les enfants ! Ce que d'après Cayce, il faut éviter à tout prix ! !

4e)- Manger des fruits, et boire des jus de fruits.
Ceux-ci contribuent à allonger la vie certes, mais attention, il faut manger le même genre de fruits ensemble, et pas n'importe quand !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Par exemple, **il ne faut pas mélanger les oranges et les bananes en même temps !** De plus, si vous faites un repas de fruits de temps à autre, **ne mangez rien d'autre, que des fruits ! !**

Les fruits, ainsi que les tomates (qui sont d'ailleurs des fruits) doivent être mangés loin des repas. **Disons, le matin vers 10 h et l'après-midi vers 16 h ; là ils sont excellents pour la santé !** Même chose pour les jus de fruits.
D'ailleurs, Cayce conseillait :

« De temps à autre, faites un petit-déjeuner de jus d'oranges (avec deux ou trois oranges) et vous pouvez y ajouter un peu de jus de citron, c'est encore mieux, mais surtout ne prenez rien d'autre ! ».

Finalement, c'est une excellente cure de vitamines que nous proposait Cayce…

5e)- Consommer de l'argile de temps à autre. En effet, même si Cayce n'a que relativement peu parlé de l'argile, car en son temps, ce type de soin était pratiquement inconnu en Amérique, il la conseilla tout de même, comme un excellent remède revitalisant. Dans une « lecture » il précisa ceci :

« N'ayez pas peur de consommer un peu d'argile de temps en temps. Vous devez savoir qu'il faut en manger une certaine quantité si l'on veut équilibrer sa santé. C'est à cause de ce manque qu'arrivent toutes sortes de maladies… ». (Lecture 3352-1).

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

L'argile verte surfine de Provence est la meilleure pour ce complément alimentaire, qu'on trouve en boutiques diététique (à prendre selon le mode d'emploi classique, avec modération et temporairement). Certains auteurs préconisent aussi l'argile blanche pour l'usage interne, à vous de voir…

6e) - Faire de l'exercice. Cela contribue directement à allonger la vie, et d'après Cayce, surtout les exercices **qui ressemblent aux « étirements du chat »**.

Par exemple, les gymnastiques d'étirements et de souplesse du matin, ainsi qu'en « yoga-de-postures », **la « Salutation au Soleil »** (que Cayce ne connaissait apparemment pas) sont des excellents exemples du genre d'étirements dont il parle.
Cela n'a rien à voir avec du « body building », mais cela améliore la circulation sanguine, la souplesse des membres et un meilleur équilibre nerveux.

Cayce insistait pour dire que tous les exercices (dont les sports en général) sont salutaires à la santé, surtout ceux exécutés en « plein air », mais sans esprit de compétition !
Il préconisait souvent aussi **la natation**, qu'il trouvait excellente pour le corps !

7e)- Pratiquer « La marche ». C'est d'après Cayce l'un des meilleurs exercices qui soient, car il contribue **à entretenir le bon état du cœur**. La médecine officielle

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

est tout à fait d'accord avec cette affirmation. Mais, attention, il s'agit de vraie marche, un tant soit peu rythmée, et au moins 30 à 40 minutes par séance, tous les jours ou au moins trois fois par semaine. Par contre, il ne s'agit nullement de « magasiner » comme disent les Québécois, en piétinant entre les stands d'un supermarché !
Pour ma part, je remplace la marche par un jogging léger, et plus court. Cayce insistait pour dire que l'esprit de compétition doit aussi être absent de ce type d'exercice, qu'il considérait comme un véritable soin.

8e)- Pratiquer « l'exercice tête et cou ». Ce soin fait partie intégrante des éléments de santé et de longévité « à la Cayce ».
En effet, il libère et maintient en bon état de souplesse les nerfs et les muscles avoisinants les cervicales, qui sont d'une grande importance pour la santé. Sans compter d'après Cayce, qu'il peut directement améliorer certains problèmes de vue et de dents, qui proviennent assez souvent d'un nerf (en relation avec ces deux organes) comprimé par seulement un très léger déplacement d'une vertèbre cervicale !
La médecine classique quant à elle, ne s'intéresse pas vraiment à la condition des cervicales pour ce type de problème…

Cayce insistait pour dire **que le simple « exercice tête et cou », est bien plus important qu'il n'y paraît !** D'ailleurs, il le conseillait à tout le monde le matin au réveil… et à certaines personnes le matin et le soir avant de se coucher.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

De nombreuses personnes ont amélioré (progressivement) leur état de santé avec ce simple exercice ; mais généralement les progrès ne sont pas immédiats ou spectaculaires. Mais des personnes ayant des problèmes de vue, ont quitté leurs lunettes après une pratique assidue de plusieurs mois de cet exercice, quand le mal n'était pas trop ancien ; et ça c'est spectaculaire !

9e)- Faire pratiquer des massages de la colonne vertébrale.

Cayce préconisait de choisir *« un masseur qui comprend bien votre corps »*, disait-il. En fait, il avait bien raison, car ce n'est pas toujours le cas… (par expérience personnelle !).

« Le mieux serait de faire des massages de l'ensemble du corps disait-il, car Les massages sont un excellent gage de santé ».

Il ne faut pas oublier qu'ils peuvent (dans certains cas) être remboursés par la Sécurité Sociale et les mutuelles (suivant les conditions) s'ils sont délivrés sur ordonnance.

Toutefois, si l'on manque de moyens, on peut aussi pratiquer des massages soi-même (ou avec l'aide d'un membre de sa famille, pour le dos) *« à l'aide d'un petit appareil électrique du commerce, ce n'est pas mal non plus »* disait Cayce.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Il précisait dans ce cas, **d'utiliser le « suction applicator »** (soit la petite cloche en plastique souple) avec des huiles de massage**.**

Cayce considérait en outre, que les massages constituaient **un excellent préventif des rhumatismes**, surtout si l'on utilise un mélange d'huiles incluant de **« l'huile d'arachide »**.

Cela, ne semble pas être enseigné par les facultés de médecines (en tout cas pas à ma connaissance !)

10e)- Pratiquer « L'hydrothérapie ». Celle-ci, est très favorable à la santé et à la longévité.

En soins « externes » comme avec :

- Les bains de vapeur
- les bains aux algues
- les différentes douches pulsées
- les bains de siège
- la marche sur la rosée du matin
- l'hydrothérapie du côlon » qui est un élément majeur de longévité.

Ce soin très particulier, était même considéré comme l'un des plus importants de tous par Cayce !
En effet, le « nettoyage à fond » du côlon, contribue directement à éviter les grandes « intoxinations », par cumuls de matières fécales adhérentes aux parois du côlon. Cela arrive à de très nombreuses personnes sans qu'elles le sachent...

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Cayce précisait : Que ces « adhérences dures » développent une flore pathogène qui provoque **un empoisonnement du sang permanent…** et donc le vieillissement accéléré des cellules de tout le corps ! **Elles provoquent aussi évidemment de nombreuses et diverses maladies** dont certaines graves… voire mortelles, comme le cancer !

En interprétant la pensée de Cayce, si chacun faisait une « colonic irrigation » de temps à autre (on pourrait donc considérer, au moins une, voire deux par an) par exemple au printemps et en automne, ce serait bon pour la longévité !

Ce soin est beaucoup plus important qu'il n'y paraît, car le célèbre naturopathe américain **V. E. Irons** nous a indiqué, **que certains malades ont pu accumuler jusqu'à 10 kg de matières fécales desséchées, collées aux parois du côlon ! !**

Le **Dr Kellog,** chirurgien américain, affirme même qu'on doit **aux côlons encombrés,** jusqu'à :

90 % des maladies de civilisation ! !

Mais, la médecine classique ne s'alarme pas plus que cela de cet état de fait !

Cayce expliqua un jour à un malade :

« … C'est pourquoi l'ostéopathie et l'hydrothérapie sont les traitements de base les plus proches de toutes les affections corporelles ». Lecture 2524-4.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Vous lisez bien, **« de toutes les affections corporelles »**, c'est très clair !

11e)- Faire des cataplasmes d'huile de ricin. Edgar Cayce considérait que les cataplasmes « d'huile de castor » comme il les appelait, étaient extrêmement importants pour la bonne santé de l'intestin grêle, où se situe toutes une série de nodules appelés **« plaques de Peyer ».** Le nombre de ces plaques a tendance à diminuer lorsque le corps vieillit ou s'affaiblit.

Cayce considérait que l'emploi « régulier » (par séquences) des cataplasmes « d'huile de ricin » sur le ventre, **pouvait restaurer ces glandes si importantes pour la santé**.
Ce soin devenant ainsi, **un excellent et véritable agent de rajeunissement du corps tout entier !**

La médecine classique ne parle pratiquement pas de ces « plaques de Peyer » et aucunement de leur soin éventuel pour se maintenir en bonne santé… à fortiori pour la longévité !

12e) - Rester calme, philosophe et rire le plus souvent possible… (pour résumer la pensée de Cayce).
Ne vous faites pas de mouron pour rien, soyez « Zen », prenez la vie du bon côté ! Surtout, ne vous énervez pas pour une peccadille… Cherchez plutôt si le problème qui vous contrarie sérieusement sur le moment n'aurait pas par hasard un côté positif qui finalement pourrait vous être favorable un peu plus tard !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Il est en effet bien connu, que la nervosité, l'anxiété (surtout récurrente) déstabilise à la longue le système neurovégétatif et provoque toutes sortes de maladies à terme (voire des graves comme le cancer !). Tous les docteurs du monde entier le savent bien… car les personnes qui se font trop de bile, somatisent leur anxiété par une maladie. C'est même un facteur important de leur clientèle ! D'ailleurs Cayce disait :

« riez de bon cœur, le plus souvent possible et n'hésitez pas à faire rire votre entourage ».

Il disait encore :

«… et faites rire au moins trois personnes par jour…, cela vous aidera et aidera les autres ! ».

Il est évident que rire est bon pour la santé, donc à fortiori aussi pour la longévité ! Ainsi, si l'on comprend bien Cayce, la joie, la bonne humeur, une attitude bienveillante, sont en quelques sortes de véritables médicaments de santé, donc forcément, des atouts de longévité !
Il est certain que tout le monde n'a pas le même patrimoine génétique à la naissance, mais ensuite on peut raccourcir sa vie par des erreurs de vie, ou au contraire, la prolonger jusqu'au maximum de renouvellement des cellules et cela peux faire une bonne différence !

Alors, n'hésitez pas, à chaque bonne occasion, riez à gorge déployée si le cœur vous en dit… **vous vivrez sûrement mieux et augmenterez votre longévité ! !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Et n'oubliez pas ce que disait Alexis Carrel, le célèbre chirurgien français, auteur d'importantes découvertes sur la culture des tissus et qui corrobore les « lectures » de Cayce à propos de la longévité. Il affirmait que :

« La cellule est immortelle. C'est tout simplement le liquide dans lequel elle baigne qui dégénère. Renouvelez ce liquide régulièrement, apportez-y de quoi se nourrir à la cellule et la pulsation de la vie peut se prolonger indéfiniment ».

Le Dr G. Monnier-Shraer, disait également dans son livre « La santé par l'hygiène intestinale » (page 55) :

« La santé d'un organisme est étroitement liée à la qualité de son système d'élimination des toxines et des déchets, le côlon au premier rang ».

Cayce n'a cessé de répéter ce leitmotiv toute sa vie ! Alors, si vous voulez vivre vieux et en bonne santé, nettoyez donc ce gros tuyau de temps à autre ! !

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Les menus « à la Cayce »

Chapitre 8

Alors là, attention…, car il va falloir considérer qu'Edgar Cayce était un Américain bon teint, qui a essentiellement vécu à une époque où la bonne cuisine « à la française » était quasiment inconnue en Amérique…
Je vais donc rapporter ce qu'il préconisait comme menus, mais je ferais forcément des commentaires ! **À vous d'adapter les conseils de Cayce à votre propre conception de la nourriture et de la diététique**, en guettant du coin de l'œil ses propositions, car elles sont sans aucun doute excellentes pour la santé, mais de toute évidence conçues pour la population américaine…

Il ne faut pas se voiler les yeux, jamais un bon Français ne mangera exactement comme Cayce le préconise… Une « bonne bouffe », de temps à autre, est incontournable en France et heureusement ! !

Toutefois, il n'est pas interdit **pour la nourriture de tous les jours, de s'inspirer quelque peu des « lectures » de Cayce**, car je suis intimement persuadé, que ses conseils (adaptés aux Français) **sont bons pour la santé et la longévité !**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Voici donc ce que préconisait Cayce comme menus :

Menu du matin

- *« Des grains complets de céréales ou des jus de fruits acides, mais surtout pas au même repas ».*

- *« Quand vous utilisez du jus d'orange, mettez un peu de jus de citron avec ».*

- *« Quand vous prenez du jus de raisin, mettez aussi un peu de jus de citron vert avec ».*

- *« Quand vous prenez des œufs, mangez de préférence le jaune de l'œuf ».*

- *« Vous pouvez prendre aussi du riz, ou des gâteaux de buckwheat (?) ou des toasts ».* (Mais pas en même temps que les fruits ou jus d'oranges).

Je dois convenir, que ce ne doit pas toujours être facile de s'adapter à ce genre de menu… D'ailleurs, ce n'est pas réellement le menu classique américain. J'étais aux Etats-Unis en 2006 et les œufs étaient servis « brouillés ». Ce qui n'est pas désagréable du tout et sans prendre les jus de fruits, nous avons pu faire de pseudos repas à l'américano-française tout à fait acceptables, avec le café et les tartines beurrées en plus ! En réalité chez les Américains, le petit-déjeuner est un véritable repas !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Menu du midi

- *« Une salade crue composite incluant : des tomates, des radis, des carottes, du céleri, de la laitue, du cresson, (quelques-uns seulement ou tous ces ingrédients), avec de la soupe ou du bouillon de viande et de légumes, ou les produits de la mer, incluant le poisson ».*

Attention, dans la partie du menu avec les légumes crus, il ne faudrait pas manger de pain avec *(« ou très peu*, juste *pour essuyer l'assiette* », *disait Cayce !*

Menu du soir

- *« du poisson, ou de la volaille, ou de l'agneau, ou des pommes de terre, ou des tomates cuites et occasionnellement seulement du bœuf et des pommes cuites ».* (lecture 1523-9)

Nota : Pour les pommes de terre, on peut évidemment les manger comme d'habitude. Mais Cayce disait qu'il vaudrait mieux ne manger **que la peau et ce qui se trouve proche de la peau,** car c'est là qu'il y a la concentration des éléments nutritifs. « *Le reste, donnez-le aux cochons* » disait-il !

Cayce donnait le conseil de mâcher et mastiquer les végétaux crus assez longtemps, de quatre à vingt fois

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

avant de les avaler... Pratiquement tous les produits ingérés devaient être mastiqués plusieurs fois, même l'eau devrait l'être ! Il expliquait que c'est une question de salive et de flux gastrique qui devaient être bien mélangés pour digérer convenablement.
Ce qui signifie qu'il faut absolument manger doucement et bien mâcher les aliments ! **Tous les docteurs et diététiciens le recommandent aussi.**

On constate que ce régime « à la Cayce », est bien éloigné du repas-type à la française. Il n'est même pas question de vin ou de fromage ! Il ne parle même pas des boissons au repas, on en conclut qu'il ne faut pas boire pendant le repas, ou seulement un peu d'eau ! Toutefois, Cayce dans une « lecture », avait indiqué, « **qu'un verre de vin rouge à table n'est pas mauvais pour la santé ».** Il avait même ajouté : *« **Plutôt du vin de Bordeaux »***, à cause de ses tanins qui favorisent la digestion !

Mais évidemment Cayce ne tenait absolument pas compte du type de plat qui était consommé avec le vin… On peut donc en conclure et retenir de ceci, **qu'on peut boire raisonnablement à table : un peu d'eau et un verre de vin (rouge).**

Cayce a expliqué que le vin blanc était généralement défavorable à la santé et énervait.

J'ajoute toutefois, que manger des crustacés ou du poisson, sans au moins un verre de vin blanc sec, devrait être puni par la loi ! !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

D'autre part, le Champagne se digère généralement assez bien, s'il n'est pas pris en excès…

Edgar Cayce, dans différentes « lectures » de santé, avait indiqué que **l'huile d'olive était excellente à consommer pour la santé.** Il avait précisé aussi qu'elle améliorait la digestion et il expliquait pourquoi :

« Prenez matin et soir de petites quantités d'huile d'olive pure. La moitié d'une tasse à café stimulera la sécrétion gastrique, qui est activée par l'huile d'olive ». (lecture 1481-1)

Donc, si vous avez un problème de digestion, vous pouvez toujours suivre le conseil de Cayce, qui de toute façon ne peut faire de mal; en considérant que les deux véritables repas des Français sont le midi et le soir !

À vous d'interpréter toutes ces informations et de les adapter à votre goût et à vos habitudes alimentaires, tout en extrapolant ce que vous pouvez accepter de ce menu. Toutefois, plus vous vous en rapprocherez, mieux ce sera pour vous !

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Conseils annexes

Chapitre 9

Les « pense-bête »

Des centaines de milliers de gens à l'heure actuelle, aux Etats-Unis et de par le Monde, s'intéressent maintenant aux « lectures » de Cayce sur la santé. Il suffit de se connecter à Internet, pour constater le nombre impressionnant de connexions ! J'imagine que beaucoup de ces personnes ont un problème de santé mal résolu par la médecine conventionnelle. Finalement, ils se tournent vers des médecines dites douces ou alternatives, éventuellement en complément des soins traditionnels de leur médecin.

Toutes ces personnes (dont je fais partie) se sont sans doute aperçu **qu'il est très difficile de changer ses habitudes**, **notamment alimentaires…**

Dans certains cas et plus spécialement pour les personnes âgées, Robert Masson qui le savait bien, indiquait que si la personne est tellement habituée et attachée à une mauvaise pratique alimentaire et si le fait de la lui faire supprimer la perturbait encore plus… il valait encore mieux qu'elle la conserve ! Mais, Robert Masson est un sage, tout le monde le sait bien.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Ainsi, vu la difficulté pour certains de suivre une nouvelle « diet », comme l'appelait Cayce, voire carrément de changer son « mode de vie », je suggère d'opter pour l'usage des **« pense-bêtes ».**
Cette méthode est toute simple et en même temps importante pour suivre un ou plusieurs programmes nouveaux. Notamment sur quelques semaines, quelques mois, voire une année entière. Elle vous permet de ne pas oublier, **ce que vous avez à faire ou ne pas faire !** Et croyez moi, les « bonnes » décisions, un tant soit peu contraignantes, s'oublient presque aussi vite qu'on s'est promis de les suivre scrupuleusement ! !

À tous égards, si vous avez décidé de suivre la « diététique » de Cayce (au moins pour ce qui concerne l'essentiel) c'est pour la plupart des gens, ad vitam aeternam … mais les débuts sont difficiles pour tous !

Pour vous y aider, il y a une technique toute simple avec les exemples suivants dont vous pouvez vous inspirer :

Il suffit de prendre **une carte de visite** que vous pliez en deux et écrivez sur l'une des faces, **votre nouvelle résolution alimentaire, ou votre exercice « à la Cayce » à suivre régulièrement.**

Placez cette carte pliée devant votre assiette pour les repas. Pour un exercice à faire au réveil, sur votre table de nuit, pour un soin d'hydrothérapie, scotché sur votre armoire de toilette, ainsi vous ne l'oublierez pas ! Cela pourrait être, par exemple :

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Au repas (pour les personnes qui mangent trop) :

« il faut que je mange un peu moins pour mieux digérer »

Ou aussi :

Tous les matins au réveil (ou aussi le soir) :

« Faire l'exercice « tête et cou ».

Ou encore :

« Je dois manger des huîtres et des fruits de mer au moins deux fois par semaine ».

Ou bien :

« Je dois faire mon hydrothérapie du côlon pendant 2, 3 ou 4 jours »

Ou encore la très belle maxime de Voltaire, affichée dans votre cuisine :

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé ! ».

Cela paraît enfantin…, certes ça l'est quelque part, mais ça marche ! !

Pour ne pas oublier de prendre un médicament, mon épouse accroche sa plaquette de comprimés avec un

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

élastique à sa serviette de table, comme « pense-bête » ! Ce n'est pas mal non plus…

Chacun sa méthode, le tout, c'est de ne pas oublier les impératifs médicamenteux de son médecin, ou ses bonnes résolutions « à-la-Cayce » !

La persistance dans l'effort

Cette partie du chapitre fait suite au précédent. Comme on le sait, Cayce préconisait une sorte de « médecine douce ». Ce type de « médecine » ne peut généralement avoir de résultats aussi rapides que la médecine allopathique, qui préconise la plupart du temps la prise de médicaments chimiques qui donnent souvent des résultats assez rapides (comme avec les antibiotiques par exemple).

Mais je pense qu'il est inutile de préciser ici, ce que je pense d'une médecine qui ne s'occupe généralement que **du « symptôme apparent », sans s'occuper de la véritable raison, ou véritable origine du mal…**

Il m'est arrivé évidemment, de prendre des antibiotiques comme tout le monde, mais quand je n'avais pu faire autrement, pris par le temps, les conditions de travail ou en vacances par exemple… Mais dans la mesure du possible, j'essaie de me soigner autrement !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Pratiquement toutes les médecines douces (ou dites alternatives) nécessitent un peu plus de temps pour agir (voire beaucoup plus) que la médecine classique !

C'est pourquoi, Cayce insistait sur le fait **d'être persistant** lorsqu'on entreprend un nouveau soin, ou à fortiori un nouveau mode de vie.

Ainsi, pour une personne qui lui demandait s'il devait faire quelque chose de différent afin d'accélérer les résultats pour son arthrite, il répondit :

« Soyez persistant et ayez l'esprit de suite, nous trouvons que les résultats viendront, etc.… ». Lecture 1224-6.

Pour une personne de 29 ans qui avait une tuberculose et une mauvaise assimilation, il lui indiqua :

« … quoi qu'il en soit, si vous êtes persistant et avez l'esprit de suite dans l'utilisation des influences (conseils de soins) que nous vous avons suggérés, nous trouverons que les conditions seront rencontrées, de forces de récupération ». Lecture 2270-1.

# # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Evitez les quatre causes d'intoxication les plus courantes

Ces causes d'intoxication sont tellement banales, qu'on n'y fait généralement pas attention… et pourtant elles causent des dégâts, car elles se reproduisent plus souvent qu'on ne le voudrait...
Mais, Cayce était vigilant sur toutes les sortes d'intoxications. D'ailleurs, à chaque fois qu'il en eut l'occasion, il les rappela aux malades qui souvent venaient pour tout autre chose ! Ainsi, Cayce disait en insistant :

« qu'il ne faut jamais manger dans les conditions suivantes » :

1e) - Quand on est très fatigué.

2e) - Quand on est très excité ou énervé.

3e) - Quand on est très triste.

4e) - Quand une nourriture ne vous plaît pas.

(Extrait de la Lecture 137-15).

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

J'ajoute, que si vous vous trouvez dans une de ces conditions et si vous voulez tout de même manger… réduisez alors la ration de chaque plat et après le repas, **prenez un « Alka-Seltzer »**, comme Cayce le préconisait de temps à autre !

Evitez les discussions qui fâchent

Evidemment, dans la vie courante, il est préférable de ne pas entamer de discussions qui fâchent et qui produisent systématiquement de la discorde… Surtout que, notamment en famille, on sait la plupart du temps à l'avance, les sujets récurrents qui n'amènent que des polémiques…
Mais surtout, il faut absolument éviter les sujets qui fâchent à table ! !

Et il y en a beaucoup, notamment dans les périodes de récession, de crise et de chômage…
Mais, il y a des sujets qu'il vaut mieux éviter et qui ont tendance à dégénérer plus vite que les autres, spécialement les suivants :

- La politique en général
- Les sujets d'argent
- Les sujets « tabou » propres à la famille

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

J'ajoute, qu'en suivant déjà cette petite règle simple, vous éviterez un énervement néfaste et une perturbation du « pneumogastrique » (ou nerf vague) qui est lié, entre autres, directement à l'estomac. Sinon, il y a un grand risque **d'amoindrissement de la digestion, voire d'un blocage…**

Eliminez facilement cette cause de troubles et vous vivrez sûrement mieux ainsi !

# # #

Informations complémentaires à propos du côlon

- Le Dr Bernard Jensen a déclaré que **:**

« tous les malades avaient un « dysfonctionnement intestinal » !

- En France, il est de notoriété dans le milieu médical, que :

« la première cause de mortalité par le cancer (chez les non-fumeurs) **est le cancer du côlon ».**

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- Le Département de la santé des États-Unis a annoncé que :

« au moins 90 % de la population américaine avait un côlon encombré ».

- Le chirurgien américain J. H. Kellogg, a déclaré que :

« Au cours des 22 000 opérations des intestins que j'ai réalisées, je n'ai jamais trouvé un seul côlon normal » !

- L'Université de San Francisco a publié en 1981, une étude qui informait que :

« les effets des toxiques, produits par un côlon encombré étaient dévastateurs ».

- La Société Royale de Grande-Bretagne a officiellement déclaré que **:**

« 90 % de toutes les maladies chroniques sont dues à un dysfonctionnement du côlon » !

- Le Pr E. Metchnikov de l'Institut Pasteur (prix Nobel de médecine en 1908) avait déjà déclaré au début du siècle, que :

« La mort commence dans le côlon » !

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- La célèbre Dr Kousmine, avait déjà noté dans ses livres que :

« la constipation chronique provoquait l'intoxication intestinale et l'apparition des cancers ».

- Le Dr V.E. Irons (célèbre naturopathe américain) avait déclaré en forme de boutade que :

« Le seul endroit où l'on peut voir un côlon sain, c'est dans un livre d'anatomie ! »

- Le Dr Monnier-Shraer a expliqué dans son livre que :

« Une même cause d'origine digestive, un côlon encombré, pourra engendrer des pathologies secondaires, puis tertiaires, n'ayant aucun lien direct avec le tube digestif ».

- Le chirurgien du roi d'Angleterre, au siècle dernier, Sir Arbuthnot Lane, déclara que :

« qu'une de ses patientes qu'il avait opérée pour une ablation d'une partie de son côlon, vit curieusement son « goitre » disparaître après quelques mois » !

- Enfin, même « l'Evangile de la Paix de Jésus-Christ », par Saint Jean, tire la sonnette d'alarme en informant que :

« Ne vous imaginez pas qu'il soit suffisant de vous nettoyer extérieurement seulement. L'impureté

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

intérieure, est encore plus grande que l'impureté extérieure » !

Voilà, je n'ai rien à ajouter à ce petit livre qui contient essentiellement les conseils de maintient en bonne santé d'Edgar Cayce ; le principal est dit.

En premier lieu, il me servira d'aide-mémoire, comme me l'a recommandé mon épouse et il pourra peut-être intéresser des lecteurs attirés par les conseils de santé de cet étrange personnage qu'était Edgar Cayce, lorsqu'il était sous hypnose.

Bonne santé à tous, vivez centenaires et bien sûr en bonne forme !

# # # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Bibliographie

- Individual Reference File, (The Black book), édit. A.R.E. , Virginia Beach, U.S.A.

- Atomidine, New information on an old product, édit. A.R.E.

- A new theory of Arthritis, (based on the Edgar Cayce readings) édit. A.R.E.

- Gems, stones, and metals, Heritage publications, édit. A.R.E.

- Edgar Cayce, The sleeping prophet, de Jess Stearn, édit. Bantam Books.

- L'Encyclopédie de la santé, de Reban Ann Karp, édit. Les Editions de Mortagne, Ottawa, Canada.

- L'Univers d'Edgar Cayce, Tomes 1, 2, 3, de Dorothée Koechlin de Bizemont, édit. Robert Laffont

- La santé par l'hygiène intestinale, du Dr Georges Monnier-Shraer, édit. Trois fontaines.

- Les remèdes d'Edgar Cayce, du Dr W.A. Mac Garey, Édition du Rocher.

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

- Soignez-vous par la nature, de Robert Masson, édit. Robert Laffont.

- Super régénération par les aliments miracles, de Robert Masson, édit. Robert Laffont.

- L'argile qui guérit, de Raymond Dextreit, édition revue « Vivre en harmonie ».

- L'art de se guérir soi-même, de Romolo Mantovani, édition d'auteur.

- Guide santé médecine, Dr Claude B. Blouin , Bordas.

# # # #

Commande N° 77274 www.thebookedition.com

Ce livre est disponible à l'adresse suivante :
WWW.TheBookEdition.com

Dans la collection éditeur : « Plumes au bout des doigts »

(frais d'expéditions inclus)

Imprimé en France en novembre 2010